"Este es un trabajo espiritual brillante…" —Jean Houston, Ph.D."

¿Cómo se siente SER TU?

Vivir la vida como tu ser verdadero

prólogo de
GAY HENDRICKS, PH.D

Autor que ha ocupado el primer lugar en la lista de "best sellers" del New York Times

JOHN-ROGER, D.S.S.
con PAUL KAYE, D.S.S.

Auto-ayuda/Espiritualidad

INCLUYE UNA MEDITACIÓN EN CD

¿Qué sucedería si dejaras de
hacer lo que supones que debes hacer,
y comenzaras a ser quien eres?

Aquí encontrarás la respuesta a esa pregunta,
y diversas maneras en que puedes hacerlo.
Esto no cambiará tu manera de pensar.
Te cambiará la vida.

Este es un trabajo espiritual brillante. Combina verdades eternas del alma con maneras nuevas de ser, que guían a los lectores hacia quiénes y qué son en realidad. La filosofía basada en el alma que ofrece este espléndido libro puede efectivizarse únicamente en un mundo con más alma, así como en un despertar único al propósito y destino esencial de cada uno.

JEAN HOUSTON, PH.D.
Autora de libros "best-sellers" e investigadora

Este libro trata de uno de los temas más importantes y profundos de la totalidad de la experiencia humana… la búsqueda de la autenticidad…nuestra esencial integridad. Contamos ahora con un mapa y una guía para el viaje: ¿Cómo se siente ser tú?

GAY HENDRICKS, PH.D.
Autora del libro "best seller" Conscious Living (Vivir Consciente), y fundadora de The Hendricks Institute

$14.95
ISBN 978-1893020-42-9
51495
9 781893 020429

Mandeville Press
mandevillepress.org
jrbooks@**mandeville**press.org

¿Cómo se siente SER TU?

OTROS LIBROS DE JOHN-ROGER

Abundancia y Conciencia Superior

Amando Cada Día

Amando Cada Día
para Mamás y Papás

Amando Cada Día
para Los que Hacen la Paz

Baraka

Caminando con el Señor

¿Cuándo Regresas a Casa?

Despertar dentro de la Luz

Dinámica del Ser Básico

Dios es tu Socio

Drogas

El Camino del Alma

El Camino de Salida

El Guerrero Espritual:
El Arte de Vivir con Espiritualidad

El Sendero a la Maestría

El Tao del Espíritu

El Sexo, el Espíritu y Tú

La Conciencia del Alma

La Familia Espiritual

La Fuente de tu Poder

La Promesa Espiritual

Manual para el Envío de la Luz

Mundos Internos de la Meditación

Pasaje dentro del Espíritu

Perdonar: La Llave del Reino

Preguntas y Respuestas del Corazón

Relaciones: El Arte de Hacer
Funcionar la Vida

OTROS LIBROS DE JOHN-ROGER & PAUL KAYE

Momentum: Dejar que el Amor Guíe

Para mayor información ponte en contacto con:
Mandeville Press, P.O.Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935 EE.UU.
323-737-4055
jrbooks@mandevillepress.org
alma@msia.org
www.mandevillepress.org

¿Cómo se siente SER TU?

Vivir la vida como tu ser verdadero

JOHN-ROGER, D.S.S.
con PAUL KAYE, D.S.S.

Mandeville Press
Los Angeles, California
EE. UU.

Título original en inglés: “What’s It Like Being You?”
© Copyright 2004
por Peace Theological Seminary & College of Philosophy®

Primera Edición en Español:
© Copyright 2007
por Peace Theological Seminary and College of Philosophy®
(Seminario Teológico y Facultad de Filosofía Paz)

Todos los derechos reservados, incluido el de reproducción total o parcial por cualquier medio.

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935
323-737-4055
jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org

Traducción: Selene Soler Schoettler
Revisión: Andreína Garbán, Marina Van Wormer, Nora Valenzuela
Impreso en los Estados Unidos Unidos
ISBN: 978-1893020-42-9

Busca a alguien que no lleve las cuentas,
a alguien que no esté buscando ser más rico,
o que no tenga miedo a perder,
a alguien que no tenga ni el menor interés en su propia personalidad: Ese es un ser libre.

Rumi

La vida es un arte de interpretación,
y el rol más importante
es el de actuarte a ti mismo.

Paul Kaye

Convéncete que estás en el Alma.
Fantasea sobre ser como eres en realidad.
Una vez que vives esa fantasía, se hace auténtica.

Yo sé que soy libre en mi Alma.
Si tú no sabes cómo hacerlo, pretende que lo sabes.

John-Roger

No eres tu cuenta de banco, ni tu ambición.
Tampoco eres ese montón de arcilla fría con una gran
panza que dejas atrás cuando mueres.

Ni eres tu colección ambulante
de desórdenes de personalidad.
Tú eres espíritu, eres amor.

Anne Lamott

se requiere valentía para crecer
y convertirse en quien eres en realidad

ee cummings

Reconocimientos *xii*

Prólogo *del Dr. Gay Hendricks* *xiii*

Introducción 1

Capítulo 1 **¿Quién Eres?** 5
Práctica / Silencio 33

Capítulo 2 **Las Múltiples Actuaciones del "Tú"** 39
Práctica / Observa: Todo Es Igual 61

Capítulo 3 **¿Cuántos "Tú" Existen?** 63
Práctica / Meditación Para Alinearte con el Ser Verdadero 77
(CD de audio incluído)

Capítulo 4 **El Mapa para el Camino** 83
Práctica / El Papel Más Importante de tu Vida 107

Capítulo 5 **Tú, el Alma** 111
Práctica / Cómo Aplicar la Ley de la Suposición 129

Capítulo 6 **¿Eres el Cielo Espiritual?** 133
Práctica / El Lugar Sagrado en tu Interior 147

Capítulo 7 **El Mar de la Gratitud** 153
Práctica / Cómo Ejercitar el Alma 173

Apéndices 179

RECONOCIMIENTOS

Completar un libro es producto de un esfuerzo de equipo. Deseamos agradecer a Joan Oliver por la gracia y la facilidad con que manejó la titánica tarea de editar el material; Vincent Dupont por captar la visión y guiar el proyecto con delicadeza desde sus comienzos hasta su fin; Stephen Keel por su comprensión refinada y su meticulosidad; Betsy Alexander por sus sabios consejos; Shelley Noble por sus diseños, magníficos y creativos siempre; David Sand por su ojo certero y sus sugerencias; Laren Bright por estar siempre disponible cuando se le necesita; se agradece la colaboración de Margarita Gibson; y Howard Lawrence por su asistencia y su contribución. Un agradecimiento especial a John Morton por su apoyo y su compromiso constante y amoroso.

PROLOGO

Fue un honor maravilloso ser invitado a escribir el prólogo de este valioso libro nuevo. Siempre he sentido una profunda resonancia con el trabajo de John-Roger, que ha fluido a lo largo de senderos semejantes a los míos durante varias décadas. Siempre se ha comunicado conmigo en el nivel espiritual y práctico de sus escrituras, y este nuevo trabajo, escrito con Paul Kaye, es un ejemplo sólido de la profunda integración de la espiritualidad práctica que aparece en todos sus libros.

¿Cómo se siente ser tú? trata uno de los temas más importantes y profundos de la totalidad de la experiencia humana. El corazón del libro es la búsqueda de la autenticidad durante toda la vida. Muchos de nosotros pasamos la primera parte de nuestra vida adquiriendo capa tras capa de seres falsos, dedicados a recibir reconocimiento, evitar el dolor y navegar el territorio, a menudo agitado, de las interacciones con los padres. Más tarde, durante nuestra etapa escolar, agregamos más capas con el fin de lograr la aprobación de los maestros, caerles bien a nuestros compañeros, y encontrar nuestra forma de salir adelante en el resbaladizo camino que nos conduce a ser adultos. Como dijo uno de mis estudiantes: "Pasé los primeros treinta años de mi vida tratando de ser quien no soy, y los siguientes treinta años tratando de encontrar mi yo verdadero debajo de todo eso." Si tenemos éxito en esta búsqueda, logramos disfrutar de los valiosos tesoros a nuestra disposición, en lo que llamo "La catedral de lo real." Logramos conocer nuestros verdaderos sentimientos y comprender nuestras verdaderas necesidades. Logramos ver la genialidad trabajando en nuestra

mente cuando nos liberamos de la nube de ilusión. Podemos sentir nuestra naturaleza espiritual orgánica a medida que nos liberamos del control del dogma.

Ahora poseemos un mapa y una guía para el viaje que es esta búsqueda de nuestra integridad esencial: *¿Cómo se siente ser tú?* En este libro encontrarás una descripción del viaje inmensamente práctica y ampliamente espiritual. Tus pasos a lo largo del camino serán guiados por la sabiduría que ha sobrevivido la prueba del tiempo, y que sólo se puede lograr a través de la profunda experiencia personal, con la mente y el corazón.

A través de muchos de sus libros, me he dado cuenta que John-Roger es una verdadera fuente de sabiduría. El presente volumen, escrito con el co-autor Paul Kaye, demuestra que su tradición de nutrir el conocimiento práctico continúa con ganas.

Si eres parte del grupo que busca una comunión profunda con su verdadero ser, atraviesa el punto de entrada que representa este libro e intérnate en la vastedad del universo que comprende. Sin lugar a dudas, estarás bien acompañado.

GAY HENDRICKS, PH.D.
Autor del libro "best seller" *Conscious Living* (Vivir Consciente),
y fundador de *The Hendricks Institute*

No puedes evitar ser quien eres:
eso es lo que respira por ti.
Tus problemas empiezan cuando
pretendes ser quien no eres.

INTRODUCCION

Todos desempeñamos muchos papeles en la vida: Hija o hijo, hermana o hermano, padre, jefe, empleado, líder, asistente, amigo. Todos desempeñamos también inumerables caracteres diferentes, algunas veces en un solo día: Podemos ser un héroe en el trabajo y una persona común y corriente en el hogar, o viceversa. ¿Pero qué si más allá de todos esos papeles y caracteres hay un papel más fundamental que desempeñar, tu verdadero ser, el ser que eres unicamente tú? ¿Y cómo sería si te sintieras totalmente cómodo contigo mismo y confortable en cualquier circunstancia?

Hay una historia maravillosa sobre un rabino que muere y va al cielo. Ha llevado una vida devota, siguiendo lo más cerca posible los pasos indicados por profetas y sabios así que, naturalmente, espera que Dios le dé la bienvenida con elogios. Pero cuando el rabino llega a los portones del cielo, Dios lo mira y dice: "Te hice un ser único. ¿Por qué te pasaste la vida tratando de ser distinto de quien eras?"

Este libro es una guía para ser quien realmente eres. Las reflexiones, prácticas y citas inspiradoras están diseñadas para ayudarte a transformarte en quien eres de verdad. Sólo tú puedes contestar la pregunta que es el título: *¿Cómo se siente ser tú?* Pero en estas páginas podrás explorar una variedad de enfoques que te asistirán a conectarte con tu verdadero ser.

Lo primero y más importante: Este es un libro práctico, enfocado en darte la *experiencia* de vivir en tu ser verdadero, en una práctica espiritual y como un antídoto al estrés de la vida moderna. En la actualidad, existe evidencia concluyente que el estrés produce serias consecuencias en la salud, debilitando el sistema inmunológico, dañando el corazón y afectando las células del cerebro que trabajan con la memoria; y eso sólo es el principio. En un artículo reciente del *New York Times*, el neurocientífico Bruce S. McEwen de la *Rockefeller University* indicó:

> Estamos viviendo ahora en un mundo en el cual nuestros sistemas no tienen oportunidad de descansar, de regresar a la base. Están siendo impulsados por calorías excesivas, por el sueño inadecuado, por la falta de ejercicio, el fumar, el aislamiento, o la competencia desenfrenada.

Pero la verdad es que no hay apuro para ir a ningún lado. Nadie sale vivo del planeta. El ser verdadero espera con paciencia que nos acerquemos a él. ¿Así que por qué no aminorar el ritmo y disfrutar el camino del descubrimiento de quienes somos?

Lao Tsu, el antiguo filósofo chino, dijo: "En la búsqueda del aprendizaje algo se adquiere cada día, y en la búsqueda del espíritu cada día se deja algo atrás." Es mi esperanza que, además de ganar algo con la lectura de este libro, terminarán sintiéndose más livianos y libres, como consecuencia de haber dejado ir algo. El ser falso (todo aquello que no pertenece a quien eres tú de verdad) es lo que entregas en el proceso de transformarte en quien realmente

eres. Cuando te despojas de las opiniones, posturas y adicciones de la personalidad impulsada por el ego, lo que resta es el papel más importante de tu vida: El de representarte a ti mismo. Puedes comenzar en cualquier momento. ¿Por qué no ahora mismo? A medida que te separas de los modelos auto-destructivos del ser falso, te acercas a la fuente de lo que te alimenta y renueva. Aquí en el ser verdadero, el Alma, encontramos al Espíritu y nos despertamos a la vida.

Por favor ten en cuenta que las siguientes palabras se utilizan de manera intercambiable a lo largo del libro:

- Ser Falso, personalidad, ego
- Ser Verdadero, Alma
- Dios, Espíritu

Las citas de John-Roger que aparecen en las páginas de la izquierda tienen el propósito de asistirte a alinearte con tu ser verdadero.

Al Alma no le preocupa el tiempo o el espacio.
Rodeada de dificultades personales, el Alma ríe.
Cuando estás preocupado porque alguien
no te ama, o porque te rechazan,
o por perder el trabajo, el Alma está diciendo:
"¡Qué bien! ¡Qué emocionante! ¡Una nueva aventura!"
Tienes miedo de morirte de hambre
y el Alma está diciendo: "¡Qué bueno!
Vamos a perder peso; esto va a ser maravilloso."
Estás preocupado de que no te alcance dinero
para pagar las cuotas del auto; y el alma está diciendo:
"Tendremos que andar en bicicleta o caminar,
y veremos todo de una manera más lenta y relajada."
Piensas que esta es una filosofía idiota,
pero el Alma dice: "¡Sí! Esto es lo divino."

QUIEN ERES?

Sócrates dijo: "Conócete a ti mismo." En Hamlet, Shakespeare, a través de Polonio, advierte: "A tu propio Ser sé fiel." ¿Pero a qué ser estamos conociendo? ¿Con qué ser debemos ser honestos? ¿Dónde está ubicado el ser? Y ahora que lo pienso, ¿cuál ser es el que está leyendo estas líneas?

Estas son preguntas que autores de obras de teatro, filósofos y otros pensadores serios han estado planteándose desde siempre. Si pudiéramos dar con las respuestas utilizando cálculos matemáticos o medidas experimentales, los matemáticos y los científicos serían la gente más iluminada del planeta. Pero el ser continúa eludiendo aún a los más importantes pensadores de nuestra época.

No podemos reducirlo a una fórmula, verlo con instrumentos de alta tecnología como los que utiliza la medicina para investigar el cerebro, ni definirlo con palabras de manera concluyente. El ser solamente puede ser vivido y experimentado desde adentro. Cuando planteamos las eternas preguntas: ¿Quién soy? y ¿Por qué estoy aquí?, nos unimos a miles de generaciones de buscadores que

La naturaleza del Alma es alegre.
Para participar profundamente en la conciencia del Alma,
es necesario que entres en armonía
con su naturaleza alegre.
Cultiva la alegría en ti y en todo lo que hagas.
Estar alegre es más real que tus problemas.

se han dedicado a resolver el misterio de la encarnación, el enigma de la existencia humana.

Donde encontramos diferencias con aquellos que nos han precedido no es en las preguntas que planteamos, sino en la forma en que las planteamos. En menos de un siglo, nuestro mundo ha cambiado tan radicalmente que ya no tenemos la inclinación o la oportunidad para dedicarnos a la contemplación, como lo hacían nuestros antepasados. Parecería que hemos perdido la habilidad de ir más despacio, de dedicarnos tiempo a nosotros mismos. Tenemos más información que nos llega de todos lados, menos tiempo para absorberla y mucho más que hacer. Nuestras expectativas siempre crecientes de cómo debiera ser nuestra vida, tienen por resultado que nuestros días estén repletos de actividad. A medida que aumenta el número de comodidades a nuestra disposición, aumenta el tiempo que pasamos utilizándolas y manteniéndolas. A medida que tenemos más posibilidades de elegir, menos tenemos que elegir. Hace años, cuando en los Estados Unidos no había más que cuatro canales de televisión, nos alcanzaba un instante para saber que no queríamos ver nada. Ahora que disponemos de varios centenares de canales, nos puede llevar una hora darnos cuenta de que no hay nada que realmente nos interese.

Nuestra vida actual está llena de tantas alternativas y a menudo opciones que compiten entre sí, que aunque la idea de simplificar nuestra vida suene bien en teoría, en la realidad es casi imposible lograrlo. Sí, es lindo parar y apreciar el aroma de las flores, pero entonces tendremos que agregar “comprar flores” a la lista de

El Alma, que es tu realidad mayor, es perfecta.

Ya eres perfecto en quien eres y en lo que eres.

cosas para hacer. No es por casualidad que el Movimiento Slow Food se esté extendiendo a través del mundo, a medida que más y más de nosotros buscamos maneras de regresar a lo que es realmente importante. Carlo Petrini, el fundador del movimiento, dice acerca de lo que enfrentamos hoy en día:

> *Si vivo con la ansiedad de ir ligero, no viviré bien. Mi adicción a la velocidad me va a enfermar. El arte de vivir es darle tiempo a cada cosa y a todas las cosas… En definitiva, "lento" significa que nos demos tiempo de reflexionar. Significa que nos demos tiempo de pensar. Con calma, se llega a todos lados.*

La habilidad de dedicarnos a la auto-reflexión está reservada únicamente para los seres humanos. Si la perdemos, ¿perderemos nuestra humanidad? Hace unos años salió una pelicula, IA ("inteligencia artificial"), la cual se trata de una juventud de robots muy inteligentes. Cuando el robot se da cuenta que no es humano, desarrolla una profunda y obstinada ansiedad de transformarse en un niño de carne y hueso. El robot en IA tenía un cuerpo físico, aunque fuera mecánico, pero le faltaba un factor crucial: Las capacidades de pensamiento, emoción e imaginación.

La imaginación es la fuente de la creatividad y de la innovación. Junto con la imaginación aparece la elección: Podemos imaginar la negatividad y el daño, o lo que nos ayuda y es positivo. Hasta podemos utilizar la imaginación para ayudar a nuestra propia curación: La ciencia ha demostrado que nuestras imágenes mentales pueden cambiar la forma en que funcionan el cerebro y otros sistemas del cuerpo.

No es necesario que seas el todo para todos.
Ni siquiera trates. Sencillamente sé quien eres, para ti.
Ese es uno de los desafíos grandes.

Los seres humanos también tenemos emociones. Podemos amar, odiar, sentir miedo y alegría. Algunas veces no nos sentimos bien, pero por lo menos estamos sintiendo, algo que es imposible para un robot. Las emociones dan dimensión y color a la experiencia humana.

A diferencia de los robots, tenemos una mente que puede razonar, resolver problemas y dirigir nuestra energía, así como auto-reflexionar. Somos libres para darle a nuestra mente una dirección positiva o negativa.

También tenemos un inconsciente, un vasto depósito de pensamientos, sentimientos, deseos y sueños reprimidos y repudiados, así como experiencias no resueltas o incompletas. Aún cuando este material inconsciente no surja en nuestra conciencia, puede influenciar mucho nuestros pensamientos conscientes, nuestros sentimientos y nuestro comportamiento.

En pocas palabras, la experiencia humana es tan enorme, tiene tantos niveles, es tan multi-dimensional, que es poco probable que la ciencia pueda alguna vez diseñar un robot que se aproxime a tal complejidad. Lo que es aún más milagroso es que todos los ingredientes de nuestra humanidad comprendan sólo una pequeña parte de la rica experiencia que está a nuestra disposición como *seres completos*.

Este ser completo es el ser verdadero, el que somos en realidad. El que pensamos que somos o el que queremos que los demás piensen que somos, es el ser falso.

El acceso al alma está siempre disponible.
Eres tú quien decide cuánto lo utilizas.
En el Alma, te liberas del pasado.
No hay nada que hayas hecho que no puedas trascender,
porque eres mucho más que cualquiera de tus acciones.

EL SER FALSO

El ser falso tiene muchos aspectos y cualidades que podrás reconocer, sin duda. A continuación aparece una lista de los más familiares; estoy seguro que se te podrían ocurrir otros:

Auto-engaño
Ansiedad/preocupación
Juicios
Fingimiento
Ira
Miedo
Necesidad de controlar

La "necesidad de controlar" es probablemente la característica más prominente del ser falso. Es a partir de esa necesidad de la cual surgen muchas otras características. A menudo la necesidad de controlar se hace cargo de nuestra vida, lo cual es irónico considerando que, en realidad, tenemos muy poco control sobre lo que sucede en el mundo que nos rodea. Es por eso que el camino del control es insubstancial, y nos lleva inevitablemente a la frustración y a la desilusión.

La necesidad de control del ser falso nos lleva a la búsqueda del poder a partir de fuentes externas. Tenemos que buscar afuera algo que nos haga sentir bien. Estamos constantemente buscando ese acontecimiento, esa señal de aprobación, ese reconocimiento que nos hará sentir más seguros. Esta búsqueda constante de aprobación es evidencia de la insaciable necesidad de reconocimiento del ser falso, cualquiera sean los métodos para lograrlo, aún los negativos.

No pasa un solo momento
que no te ofrezca la oportunidad
de conocer al Alma más profunda y completamente.
Tú eres el vehículo para tener la experiencia
y el conocimiento de tu Alma.
Así que relájate, no opongas resistencia,
y deja que tu Alma sea.
Cuando haces lugar para que se manifiesten
las bendiciones del Alma,
te conviertes en una bendición viviente.

Al ser falso se lo conoce por otros nombres: personalidad o ego. Algunos aspectos son heredados; otros se desarrollan a través de nuestras experiencias con la familia, los amigos, la cultura en la cual vivimos, nuestra educación y las creencias religiosas con las cuales nos criamos. Aunque algunos aspectos de la personalidad pueden cambiar a través de la vida, el ser falso tiende a congelarse y permanecer rígido, lleno de arrepentimiento y resentimiento relacionados con oportunidades pasadas por alto. Aún cuando el ser falso es capaz de abandonar su carril, en general no hace más que saltar a otro. Un nuevo matrimonio puede repetir los modelos que provocaron el final del anterior. Dejar de fumar a menudo lleva a comer en exceso. ¿Hay forma de salir del carril? Sí, pero no a través del ser falso. Cuando vivimos en el ser falso nuestra vida es estrecha, confinada y repetitiva, aunque tal vez nos lleve años ver surgir el modelo de comportamiento. La vida es tan diversa y tan inclinada a las distracciones que continuamente nos ofrece "sólo una cosa más" que promete satisfacernos.

Otra característica notable del ser falso es su tendencia a juzgar. Aunque nos cueste admitirlo, juzgar a otros nos hace sentir bien, por lo menos a corto plazo. Nos da, por un instante, una sensación de superioridad y fuerza.

También usamos los juicios para disminuirnos. Tal vez pasemos una cantidad de tiempo innecesaria comparándonos con los demás y encontremos que ellos tienen cosas (o cualidades) que nosotros no tenemos, y nos criticamos. Tal vez nos digamos que necesitamos mejorar, lo que suena como una buena intención pero que es, en realidad, una forma sutil de auto-juicio. Es posible que

Al mismo tiempo que queremos saber
quiénes somos y que somos un Alma,
podemos quedar fácilmente atrapados
en el drama del diario vivir.
Nos apegamos a nuestros errores y fracasos,
en lugar de aprender a tener la experiencia de éxito
que supere nuestros sueños más atrevidos.
Una clave para la expansión,
para abrir el espacio interno sagrado,
es la imaginación divina.
Visualiza lo mejor de ti — la alegría y la amorosidad
fluyendo adentro y afuera tuyo — y mantén esa visión.
A medida que mantengas esa visión,
se transformará en una realidad,
porque es quien eres realmente.

seas perfecto tal y como eres. En lugar de sentirte inadecuado cuando ves que alguien tiene más éxito mundano que tú, pregúntate por qué no puedes aceptarte como eres.

A menudo, en lugar de aceptarnos como somos, nos juzgamos y deseamos cambiar. De eso se trata toda la propaganda: De que cambiemos. Si miras la televisión durante días, es imposible que dejes de notar los avisos de la industria farmacéutica. Aún cuando no estés pasando por una condición médica determinada, basta ver uno de esos comerciales para imaginarte que estás sufriendo de esa enfermedad.

Digamos que estás viendo un episodio antiguo de *Seinfeld* y durante los comerciales pasan uno que pregunta: "¿Alguna vez se ha sentido ansioso?" Y te das cuenta de que estás afirmando con la cabeza. "¿Tiene un deseo irreprimible de ir de compras?" A esta altura ya tienes la cabeza enterrada entre las manos, diciendo: "Ay, sí, ese soy yo. Soy un desastre." El aviso continúa diciéndote que padeces de *psicodislexiafobia*. Lo que tienes que hacer es pedirle a tu médico que te recete Cualquiercosa. El presentador enumera, muy rápido, los efectos secundarios de la droga: Dolor de cabeza, boca seca, dolores musculares, diarrea severa… e ¡impotencia! Si todavía no has apagado el televisor, piensas: "Y bueno, vale la pena lo que sea con tal de no volver a tener ese problema."

Las curas instantáneas son muy tentadoras: La vida actual es tan ocupada y compleja que hacemos cualquier cosa con tal de resolver nuestros problemas tan rápido como sea posible. Pero yo lo veo diferente. La vida no es un problema que necesitamos solucionar. Es un viaje hacia el despertar, y ese viaje no es una

Si deseas cambiar algo o a alguien,
cámbialo adentro de ti.

carrera. Puedes correr, caminar o gatear hacia la iluminación; tú decides el ritmo. Pero tratar de cambiar el ser falso mediante el juicio es una condena al fracaso, porque el juicio es producto del ser falso. No harías más que recorrer el mismo círculo una y otra vez.

Como indicó Einstein, no puedes resolver un problema con la misma conciencia que lo causó. El ser falso nos seduce para que pensemos que uno puede deshacerse de su propia negatividad. Por ejemplo, podemos juzgarnos por comer en exceso o gastar de más, y luego nos enojamos con nosotros mismos para así eliminar nuestros defectos (porque así es como percibimos lo que hacemos). Pero continuamos comiendo en exceso y gastando más de lo que podemos. Este es el dilema humano: Aún cuando deseamos librarnos de un comportamiento auto-destructivo, no lo hacemos; solamente cambiamos un modelo del ser falso por otro.

El poeta místico hindú del siglo XV, Kabir, expresó esta paradoja de una forma maravillosa:

Renuncié a mis ropas formales y usé una bata,
pero un día noté que la tela estaba bien tejida.

Entonces compré un poco de arpillera, pero aún
la llevo elegantemente arrojada sobre mi hombro izquierdo.

Retraje mis deseos sexuales,
y ahora descubro que a menudo estoy enojado.

Renuncié a la ira y ahora noto
que me siento codicioso todo el día.

Trabajé mucho para disolver la codicia,
y ahora me siento orgulloso de mí mismo.

Te estoy pidiendo que vayas al lugar
que responde cuando sostienes a un niño,
al lugar que despierta cuando ayudas a alguien
por el sólo placer de hacerlo.
Conéctate con la energía sagrada
que se vitaliza cuando expresas tu amor.

El comportamiento del ser falso nos puede mantener ocupados durante toda una vida, mientras nada cambia en realidad. No es necesario cambiar nada. Pero tal vez sea conveniente que cambiemos nuestra perspectiva, nuestro punto de vista sobre la vida. El ser falso funciona en el nivel de la personalidad, del ego. En este nivel nos identificamos con cómo se nos ve, qué hacemos, cuánto dinero tenemos. ¿Pero qué pasaría si cambiáramos nuestra perspectiva? En lugar de vernos como seres humanos estresados tratando con ansias de alcanzar la iluminación, o algún tipo de experiencia espiritual, ¿qué pasaría si nos diéramos cuenta de que somos seres espirituales que estamos atravesando una experiencia humana? Ese ser espiritual es el ser verdadero.

EL SER VERDADERO

Si logramos vernos como seres que tenemos algún componente espiritual, tal vez pensemos que en las mejores circunstancias, la división sería cincuenta-cincuenta entre la personalidad y el Alma. Pero en realidad, es como noventa contra diez a favor del lado espiritual, del ser verdadero. El ser verdadero es como el sol: Es mucho más grande y brillante que el ser falso el cual, como la luna, no genera luz propia y brilla únicamente como reflejo del sol.

Entonces, ¿qué es exactamente este ser verdadero que brilla con tal intensidad, y cómo nos ponemos en contacto con él? A menudo es más fácil para nosotros reconocer al ser verdadero en otros que en nosotros mismos. Piensa en una persona que parezca irradiar algo especial. ¿Qué es esa cualidad? Cuando éramos niños la mayoría de nosotros tenía a alguien, tal vez un pariente, un vecino, un

Hace mucho tiempo
me dije que cuando un sentimiento
de depresión se apoderara de mí
me transportaría inmediatamente a la alegría.
En otras palabras, reprogramé la depresión
y la transformé en felicidad.
Cualquier cosa inferior al estado de amorosidad
puede usarse para reprogramar
el regreso al estado amoroso.
Cualquier cosa que esté fuera de centro
puede ser usada para llevarte nuevamente al centro.

maestro o algún dueño de un local comercial cercano, que siempre nos dirigía una sonrisa y tenía un chispazo en los ojos. Sin saber por qué, nos sentíamos atraídos por esa persona. Él o ella podían tener una vida dura y difícil, pero de alguna manera se las arreglaban para evitar los juicios, la amargura y el cinismo; en otras palabras, habían logrado trascender la condición humana y vivir desde el centro que llamamos el Alma, el ser verdadero.

He aquí algunas de las cualidades del ser verdadero:

Amorosidad (la acción de amar)
Cooperación
Esencia espiritual
Alegría
Entusiasmo
Aceptación
Paz

Si de verdad somos seres espirituales, entonces ¿por qué, cuando el ser falso corre y grita y se castiga, el ser verdadero no hace nada para detenerlo? Tal vez el ser verdadero esté esperando que nos callemos y que le prestemos atención durante unos minutos, para poder entonces impartirnos su sabiduría y amor. Para conectarnos con el ser verdadero es necesario que dejemos atrás el campo de comportamiento del ser falso y entremos al campo del ser verdadero.

Una de las formas de entrar al campo del ser verdadero es a través de la observación. Todos tenemos un observador interno que nos mira mientras estamos ocupados en tener nuestra experiencia humana en el mundo. Este observador interno está consciente del cuerpo y de sus movimientos. Nota cuando estamos perdidos en

Es importante que mantengamos nuestro optimismo
para que podamos encontrar lo que siempre
está presente adentro nuestro.
Cuando lo encontramos, esa no es una culminación
señalada por una campana o por una ronda de aplausos;
es un nuevo comienzo y es constante.
El Alma está aquí, ahora.

nuestras fantasías y cuando estamos deprimidos. Observa cómo nuestra mente nos vuelve locos con pensamientos apurados y charlatanería que no se detiene. Cuando planteas la pregunta: "¿Quién soy?", es el observador quien sabe la respuesta. Esta conciencia está presente y alerta en todo momento, observando nuestro cuerpo, mente, emociones e imaginación. El observador no juzga, es neutral y ama incondicionalmente. Ese es el ser verdadero.

El ser verdadero tiene su propio lenguaje. Alegría y amorosidad (el amor en acción) son expresiones del ser verdadero. Esta forma de amar no debe ser confundida con el amor romántico. El amor romántico es condicional: Amamos a alguien por lo que harán por nosotros o por lo que nos darán, y una vez que dejan de darnos lo que queremos les retiramos nuestro amor y se lo damos a otra persona que, pensamos, podrá satisfacer nuestras necesidades. La expresión amorosa del ser verdadero es el dar, libre e incondicional.

Cuando el amor es incondicional no depende de cómo se comporten los demás. Continuaremos amando a alguien sin que nos importe lo que hagan o digan. Podemos no aprobar su comportamiento y podemos elegir no estar con ellos, pero nuestro amor no está condicionado de ninguna forma. El amor incondicional es como el de una madre por su hijo. No importa lo que haga el niño, se ensucia, llora, se vuelve a ensuciar, pero el amor de la madre permanece constante, una presencia consistente y que no enjuicia.

Antonio Machado describe bellamente en un poema el amor incondicional como la naturaleza misma del ser verdadero:

Una forma de aprender
a mantenerte centrado en el Alma,
que es la unidad con Dios,
es reunir todos los aspectos
de expresión de tu vida
en una actitud de amor.

Anoche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!,
que una colmena tenía
dentro de mi corazón;
y las doradas abejas
iban fabricando en él,
con las amarguras viejas,
blanca cera y dulce miel.

Tal vez la mejor forma de apartarnos del ser falso e internarnos en el ser verdadero sea utilizando la herramienta más poderosa que está a nuestra disposición: El amor incondicional. Mientras revisas la lista de los atributos del ser falso (página 13), marca aquellos con los cuales te identificas y agrega los tuyos que no aparecen en la lista. Digamos por ejemplo que los atributos en tu lista son: Inflexible, pretencioso, ansioso, juzgador, preocupado, egoísta; entonces te dirías a ti mismo:

Me amo a mí mismo aunque me siento inflexible.
Me amo a mí mismo cuando estoy
pretendiendo ser algo que no soy.
Me amo a mí mismo en los momentos en que me siento
ansioso. Me amo a mí mismo aunque esté juzgando.
Me amo a mí mismo cuando me preocupo.
Me amo a mí mismo cuando estoy inmerso en mi ego.

En otras palabras, no permitas que nada de lo que hagas, no importa cuán errado o mezquino o vergonzoso parezca, te separe del camino de tu propia amorosidad. Permite que tu amor envuelva cada parte de tu ser, porque ese amor y la alegría que lo acompaña, es verdaderamente quien eres. La aceptación

Dios continuamente sopla hacia ti
la brisa que llega del cielo.
Cuando te abres para recibirla,
te das cuenta que no puedes aferrarte a ella;
no puedes poseerla.
Debes dejarla ir y permitir que la brisa te eleve hasta que
manifiestes a tu ser verdadero, tu ser que es tu Alma.
Entonces te reconocerás como ser divino,
como el prometido, como el
Bienamado a quien has estado buscando.
Y despertarás al Alma
y conocerás la presencia de Dios en tu corazón.

incondicional es la forma de manejar al ser falso, para que podamos vivir en nuestra naturaleza espiritual.

Hay un ejercicio sencillo pero poderoso que puedes usar en cualquier situación para alejarte del ser falso e internarte en el ser verdadero. Digamos que estás conduciendo y alguien casi te choca, o estás estancado en el tránsito cuando tienes una cita importante, o estás apurado por llegar a un lugar y los niños no dejan de gritar, o tu jefe realmente no te deja pasar una, o estás llamando a la compañía de seguros y no logras hablar con una persona real, solo te pasan de una grabación a otra; cualquiera sea la situación, dí solamente dos palabras: **Amo esto**. Repite la frase de manera neutral, ya sea que lo creas o no. Lo puedes hacer en silencio o en voz alta.

Tal vez la situación exterior no cambie, o por lo menos no de inmediato, pero tal vez te sonrías o aflojes los músculos un poquito. Más importante aún: Al repetir estas palabras estás dejando atrás el campo del ser falso, en el cual el bienestar es condicional, y te estás ubicando en la energía del amor. Cuando dices "amo esto", estás dando un gran paso hacia el punto de acceso a la reserva infinita de amor incondicional que posee tu ser verdadero, y que siempre está a tu disposición.

Otra forma de entrar en armonía con el ser verdadero es concentrar toda tu atención en tu respiración, en el subir y bajar de tu pecho. Mientras observas tu respiración de una manera neutral y amorosa, pregúntate: *¿Qué es lo que está observando al que respira?* Con sólo observar la respiración, nos internamos más y más en el campo del ser verdadero. Y mientras lo hacemos, nos

Cuando quieras invocar a Dios,
todo lo que tienes que hacer
es sentarte en silencio y escuchar.
Si no sucede nada y tu experiencia es sólo de quietud,
eso también es maravilloso.
Dios está en esa quietud.

sentimos más alegres, con mayor entusiasmo y amorosos, más naturalmente hacia la experiencia humana, no importa cuán disparatada a veces parezca.

El Alma no te va a entretener.
Su tarea no es crear fenómenos psíquicos.
Tu tarea es sentarte en silencio y estar abierto al Alma,
y comenzar el proceso de tomar conciencia de tu conocimiento.
A medida que despiertas, el Alma puede reemplazar al ego y
a la personalidad en el centro de tu conciencia y de tu energía,
aunque continúe utilizando los vehículos que son la mente,
las emociones, la imaginación y el cuerpo
para funcionar en el mundo.

Práctica

SILENCIO

Este libro trata de cómo vivir siendo el ser verdadero, de cómo existir en el centro calmado de la creación en lugar de hacerlo en la personalidad del ego. Habitualmente vivimos en la periferia, zarandeados de aquí para allá por la opinión que alguien tiene de nosotros, o comparándonos con los demás y no dando la talla. Podemos estar tan ansiosos de llegar al centro de nuestra Alma que tratemos de tomar un atajo a través de la personalidad de otra persona, adoptando su risa, su sonrisa, su manera de caminar, sus ideas, hasta que nos encontremos totalmente perdidos. Cuando nos empezamos a preguntar: "¿Quién soy?", ha llegado el momento de entrar en el silencio interior. En ese silencio, escuchamos.

Cuando nos centramos en el silencio, elegimos estar abiertos y dispuestos a vivir la vida en su totalidad. Sin importarnos lo que se nos acerque, estamos dispuestos a expandirnos en lugar de echarnos para atrás, de contraernos, cuando no nos gusta lo que está sucediendo. Expansión es la clave. Para responder a sentimientos negativos, lo que hacemos es agrandar el espacio adentro nuestro, abarcando lo malo junto con lo bueno. Cuando nos aceptamos como somos en totalidad, ya no peleamos contra nuestra verdadera naturaleza.

Es posible que alguien que mire de afuera
no note la diferencia en ti,
lo cual puede ser un buen golpe para el ego,
y entonces el ego podría querer re-afianzarse,
para reforzar su importancia.
Pero si estás en tu ego, no estás en tu Alma.

Cada vez que te das cuenta que no estás en contacto con tu amor, no tienes más que moverte hacia tu centro de calma interior. Deja ir las expectativas de que algo tiene que suceder. Cuando estás libre de cualquier presión de desempeño que te hayas puesto, y entras en la calma, el amor surge naturalmente. Algunas veces el amor aparece en su forma más clara cuando no haces nada.

A medida que te internas en el silencio interior, pasando por alto el cuerpo, las emociones, la mente y el inconsciente, te conectas con la energía que es tu Alma, y comienzas a contenerla. En el silencio, la energía de tu Alma aumenta. Te haces más poderoso de una manera natural cuando vas adentro tuyo y accedes al silencio total.

Para esta práctica busca un lugar silencioso, donde nadie te interrumpa. A medida que te internes en el silencio, es inevitable que la mente comience a funcionar. Tal vez te encuentres teniendo una conversación con tu jefe, planeando el fin de semana con tus hijos, o revisando la lista de lo que necesitas comprar. No hace falta resistir o decidir que es algo "malo." Ten cerca un papel y un bolígrafo y toma nota de lo que te sea útil. Tal vez el silencio te está comunicando algo. Es posible que sí necesites algo más del supermercado. Escríbelo y regresa al silencio. (Cuando vuelvas a tus actividades diarias, es una buena idea que revises lo que escribiste y que tomes acción para completarlo y utilizarlo para fortalecer la confianza en ti mismo.)

Es probable que insultar a tu jefe mientras te estás conectando con el silencio no sea muy útil. Así que lo puedes dejar ir. Tal vez necesites buscar el silencio y la calma adentro tuyo. Es como una

Sabrás que estás en tu Alma cuando simplemente
seas común y corriente,
cuando simplemente vivas tu vida con
sencillez y sin vueltas,
haciendo lo que aparezca frente a ti
sin buscar reconocimiento.

aventura. Como hacer tu propia película, por ejemplo: *En búsqueda del silencio*. Puede que tu mente te lleve a la playa y que cabalgues a la orilla del mar. Parte de la aventura es encontrar el silencio mientras estás en esa cabalgata imaginaria. En otras palabras, trata de encontrar el silencio dentro de cualquier cosa que la mente produzca.

Es fácil caer en la trampa de esperar a que todo en tu vida sea perfecto para entonces encontrar el silencio y la calma adentro tuyo. Y, por supuesto, que es muy lindo hacer un retiro, o ir a las montañas y estar rodeado de un ambiente calmado, pero eso no quiere decir que la mente te vaya a dejar tranquilo. Además, la mayoría de nosotros no nos podemos dar ese lujo, así que estaría bien comenzar a buscar el silencio ahora mismo. Es una de las cosas más valiosas que puedes hacer por ti mismo. Te relajarás, obtendrás mayor claridad y harás contacto con tu ser verdadero.

Apártate de cualquier cosa que te sugiera:
"No puedo buscar a Dios hasta que no tenga una esposa,
hasta que no consiga marido, hasta que no tenga hijos,
hasta que mis hijos no hayan crecido, hasta mi próxima vida,
hasta que no sea una persona diferente" y así sucesivamente.
Dios está para nosotros tal como somos en este momento.

Si algo afuera de ti se convierte en imprescindible para ti
al punto que adquirirlo sea más importante que la paz
y la tranquilidad de tu Alma, estás perdido.

2

LAS MULTIPLES ACTUACIONES DEL "TU"

Estamos atrapados en la condición humana, pero en lugar de juzgar este hecho podríamos divertirnos con él. ¿Cómo sería si viéramos a la totalidad de la experiencia humana como una actuación, y a nosotros como muy buenos actores? En lugar de lamentarlo, podríamos celebrarlo. En Hollywood otorgan el Oscar a las mejores actuaciones. ¿Por qué no podemos nosotros recibir un premio por nuestra actuación aquí en el planeta?

Digamos que has sido nominado por la mejor actuación en preocupación. Los otros nominados son tu mamá (y su papá, en forma póstuma). Pero tú has perfeccionado de tal manera la preocupación que eres electo por la gran mayoría. ¿Qué pasa entonces? Ya has visto las ceremonias del Oscar, el Emmy y el Golden Globe. Una vez que anuncian que eres el ganador, la gente se levanta y aplaude y te ovaciona. Tú te muestras apropiadamente sorprendido (aunque estabas bastante seguro de que ibas a ganar y, comportándote de acuerdo con como eres, te has estado preocupando sobre lo que vas a decir durante semanas). Besas a quienes te rodean. Suena la música. La cámara sigue tu trayectoria hasta el escenario. Recibes el premio. Más besos. Y entonces culpas, quiero decir, agradeces, a tu madre y a tu padre por toda

Vivir la vida es como mirar en un espejo.
Lo que nos refleja a través de otra gente
es nuestro estado de ser, nuestra conciencia.
Si estamos enojados es posible que pensemos que
esa persona que está allá afuera esté muy enojada.
Si tenemos dudas, es posible que pensemos
que ese otro esté lleno de dudas.
El gran secreto es que más allá del espejo
está el territorio del Alma.

una vida de culpa y por el entrenamiento que te dieron, y los genes que te permitieron desempeñar el papel de alguien que se preocupa día tras día, año tras año. Agradeces a tus amigos y familia por haberte apoyado en tu preocupación y por todos sus juicios sobre lo que te hacía falta en la vida. Y entonces comienza la música otra vez, tú levantas el premio bien alto, mencionas a tu esposo/a con lágrimas en los ojos (aunque se estén separando) y soplas un beso a la multitud al tiempo que te retiras del escenario.

Vivimos en una cultura que adora la celebridad y la gente pretende ser todo tipo de cosas. El ser verdadero no necesita de la fama, del reconocimiento o de la aprobación. Pero el ser falso es como una celebridad que necesita mucha atención y que grita y patalea hasta que la consigue.

Hay un cuento que me gusta sobre Alejandro el Grande cuando va a visitar al famoso filósofo griego Diógenes. Diógenes le pregunta a Alejandro:

"¿Qué estás haciendo?"
Alejandro le contesta: "Voy a conquistar Grecia."
Diógenes pregunta: "¿Y qué vas a hacer después?"
Alejandro le dice: "Voy a conquistar el Asia Menor."
"¿Y después qué vas a hacer?", pregunta Diógenes.
"Después voy a conquistar el mundo", contesta Alejandro.
Nuevamente Diógenes pregunta: ¿"Y después qué más vas a hacer?"
"Después", dice Alejandro muy complacido consigo mismo, "me voy a relajar y voy a disfrutar la vida."
Diógenes mira a Alejandro durante un largo tiempo y finalmente le dice: "Sabes, te puedo ahorrar muchos disgustos. ¿Por qué no te relajas y disfrutas ahora?"

Mucha gente, cuando oye hablar de usar la imaginación
divina para vivir en el ser verdadero dice:
"Pero no es real."
Mi respuesta es: "¿Estás seguro?
Eres divino. Eres un creador.
La esencia de Dios se está manifestando a través tuyo.
¿Por qué no puedes fingir algo positivo?
Finges tu miseria. Finges tu desesperación.
Finges tu enfermedad. ¿Por qué no fingir quien eres?"
Puedes usar exactamente el mismo principio
que usas para menospreciarte a ti mismo
y a los demás para elevarte hacia quien eres.

A menudo nos decimos: "Una vez que tenga éxito podré hacer esto, y luego haré aquello, y lo de más allá…" Y sin embargo, ya tenemos adentro todo lo que queremos. Qué irónico. Afuera, donde *pensamos* que están las soluciones, siempre habrá algo más que querramos, no importa lo que tengamos. Adentro, somos inmensamente ricos y no hay nada que nos impida disfrutar de nuestras riquezas en su totalidad, excepto nuestra mente, que siempre quiere jugar el juego de afuera. Para ganar el juego de afuera es necesario que sucedan ciertas cosas: Conseguir el trabajo, recibir el aumento de sueldo, que nos den el contrato, casarnos, conquistar Mesopotamia. Nuestra satisfacción depende de las circunstancias. Pero la vida interior de amor, alegría y calma puede ser satisfactoria sin que importen las circunstancias.

¿Podemos "fingir" que somos quienes somos, con honestidad e integridad? Sabemos que podemos cambiar el cuerpo a través del entrenamiento, la imaginación a través de la creatividad, las emociones a través de la experiencia y la mente a través del aprendizaje. Todo esto nos ayudará a formar un nuevo ser. ¿Pero qué ser estamos formando? ¿El ser falso ó uno auténtico? Hay formas de averiguarlo. Sabemos que estamos viviendo en el ser auténtico cuando somos más amorosos y cariñosos con nosotros mismos y los demás, cuando dejamos de lastimarnos a nosotros mismos y a los demás, cuando apreciamos y nos importa lo que forma parte de nuestras vidas, y cuando podemos hacer servicio sin buscar recompensa.

La mayoría de nosotros vive en el ser falso el 99 por ciento del tiempo. Nos importa la imagen—cómo nos perciben los demás—

¿Por qué necesitas reconocimiento?
Dices: "Es que siento que lo necesito."
Sacrifica tus sentimientos.
Dices: "Pienso que de verdad necesito reconocimiento."
Sacrifica tu mente.
Dices: "Lo necesito." Eso es ego. Sacrifica tu ego.
¿Qué queda? Nada. Esa "nada"
es exactamente lo que eres aquí en el planeta.
Todos los juegos que juegas son un intento de
demostrar que eres algo que no eres.
Lo que eres, es ninguna-cosa,
y ninguna-cosa es la esencia misma de Dios,
el Alma, presente aquí y ahora.

y tener éxito (lo que en esta cultura significa generalmente tener mucho dinero). Pero no importa cuánto dinero y éxito adquiera el ser falso, nunca es suficiente, así que seguimos codiciando más. Nos comparamos con los demás y nos quedamos cortos; y caemos en sentimientos de carencia y miedo al futuro. Es un círculo vicioso: Cada éxito, cada solución, se transforma en el problema de mañana.

Y sin embargo el ser verdadero está siempre presente, silencioso en el medio de la conmoción, siempre amoroso, alegre e incondicional. Como el ser falso no es más que una actuación, todo lo que hacemos como manifestación del ser falso, preocuparnos, impacientarnos, juzgar, es desempeñar un papel. Vemos películas para distraernos, buscamos ayuda profesional para que nos aconsejen, utilizamos a la industria farmacéutica para drogarnos y nos acercamos a la religión para inspirarnos. Hacemos dietas para adelgazar y dietas mentales; meditamos y vamos a retiros. Y seguimos descontentos.

En todos estos esfuerzos por mejorar no tenemos en cuenta la verdad: La vida es tan sencilla como respirar: el aire entra, el aire sale. La mayor parte de nuestra lucha es con las cosas que hemos agregado a esta simple acción: Nuestras expectativas, deseos, miedos, inseguridades y proyecciones. Si vamos a encontrar algo de paz, debemos asumir la responsabilidad de la parte que nos corresponde ala darle forma a nuestra vida. Y nuestra parte lo es todo. Somos responsables de todo: Lo bueno, lo malo y lo feo. Lo creamos, lo promovemos o lo permitimos. Lucharemos mucho menos si, pase lo que pase, decimos "amo esto", y volvemos a la

Recuerda que este mundo es la tierra de la ilusión.
Mucho de lo que sucede aquí no es real,
y sólo parece real cuando se vive la experiencia
a través de la mente, las emociones o la imaginación.
Cuando eres capaz de observar de manera directa,
desde la realidad del Alma,
la situación más amenazante desaparece,
y te das cuenta que aquí no hay nada para herirte.
Te hieres a ti mismo cuando
identificas mal la situación presente.

sencillez del respirar. No importa lo que pensemos, el mundo es perfecto tal como es. Nuestro problema es que no siempre nos gusta como es.

Sin embargo, si miramos a nuestro alrededor vemos gente que se las ha arreglado para encontrar bendiciones en medio de tragedias. Te transformarás si puedes tomar un solo día y vivirlo con total conciencia de que eres completamente responsable de cada cosa que suceda. Verás que todo es perfecto y te darás cuenta de que la vida es tan sencilla como respirar.

Regresa a tu vida diaria. Al observar tu propia actuación tal vez te des cuenta que la preocupación no es tu mejor rol, sino la falta de auto-estima, la ira, o cualquiera de los otros atributos del ser falso. Piensa durante un momento en dos o tres frases que dices a menudo: "No puedo pasarlo bien o estar tranquilo hasta que no sea rico." "No hay esperanzas, así que para qué seguir adelante." "No me lo merezco y es culpa de mis padres."

Al repetir estas frases te darás cuenta que, como cualquier actor, estás leyendo un guión. Pregúntate lo siguiente:

¿De quién es el guión que estoy leyendo? ¿Quién escribió estas líneas?

Probablemente te des cuenta que las líneas provienen de un individuo específico, o de una combinación de gente influyente en tu vida. Ciertamente puedes agregar cualquier cosa que hayas recogido de un personaje que admirabas en un show de televisión, en una película o en un libro. Y luego rellenaste el resto. ¿No es interesante descubrir que cuando nos quejamos de la vida, estamos leyendo un guión que nosotros mismos preparamos? También, es

Cuanto más amoroso seas,
más libre serás
para tener la experiencia del Alma.

importante que estés consciente de que tu actuación ha sido refinada a lo largo del tiempo, y que es apoyada por los que te rodean y por lo que te dices a ti mismo. Pero ha llegado el momento de decirte cosas distintas. Necesitas un nuevo guión.

Mientras escribes tu nuevo guión, no dejes de incluir nuevos gestos. Los científicos han descubierto que nuestras expresiones faciales le transmiten mucho a los demás, y además le comunican mensajes importantes a nuestras hormonas y a nuestro sistema inmunológico.

Además del guión, toda actuación tiene otro componente clave: El director. La segunda pregunta importante que necesitas plantearte es:

¿Quién está dirigiendo mi actuación?

Para algunas personas la respuesta será clara: "Mi madre" o "mi padre." Así que no solamente estás leyendo el guión de tu madre o de tu padre, sino que además ellos te están dirigiendo desde ese lugar, adentro de ti, en el cual guardaste su mensaje. Tal vez no tengas claro quién es el director. No importa; el objetivo de esta pregunta, como el de la anterior, es que hagas una pausa para que te des cuenta que estás desempeñando un papel y que consideres si deseas seguir haciéndolo.

Tal vez tu actuación esté enfocada en sentir que no recibes lo que quieres. Tal vez te guste actuar de manera inflexible o condescendiente. O puede que el guión diga que piensas que nunca tendrás suficiente. Pero mientras actúas, el ser verdadero está presente y vivo adentro de ti, amoroso, alegre y en actitud de aceptación. El ser verdadero está permitiendo que tu actuación se

Cuando buscas el amor a través del sexo
o de un apego emocional,
o cuando codicias un auto o una casa nueva
estás en realidad — profundamente adentro de ti —
tratando de ubicar tu Alma.
Pero en tu búsqueda vas "bien afuera"
en lugar de ir "bien adentro".
La soledad que sientes es el deseo de estar
con tu ser verdadero, con tu Alma.

desarrolle hasta que finalice, tal vez durante toda una vida, pero por lo menos comenzarás a investigar qué guión estás leyendo y quién te está dirigiendo.

La mayoría de nosotros estamos cansados de repetir las mismas líneas una y otra vez, y de ser dirigidos a realizar acciones que ya no nos sirven. Pero estamos encasillados, y nos asignamos fielmente los mismos roles, repitiendo las mismas actuaciones. Aún cuando pensamos que estamos desempañando un papel diferente, resulta ser el mismo. Esa es la forma de vida del ser falso, la forma de vida condicional.

Afortunadamente, hay una salida. No es a través de echarle la culpa a los demás, de sentirse víctima o de juzgar. Eso nos atrapa en el campo de comportamiento del ser falso. La salida es a través del ser verdadero, que es incondicional y que ama incondicionalmente. Cuando encaramos la vida de esta manera, somos libres de escribir el guión y de elegir al director. Y tal vez elijamos esta vez desempeñar el papel de quienes somos realmente.

El poeta Derrick Walcott escribió en "Amor tras amor": "Llegará el momento / en el cual, con regocijo, / te saludarás cuando llegues / a tu propia puerta…" Cuando llegamos a nuestra propia puerta y el ser verdadero nos saluda, ¿cuál es el guión que hemos estado viviendo y que nos trajo hasta aquí, al punto donde nos encontramos? Para asumir el rol del ser verdadero necesitaremos un guión diferente al que utilizamos para nuestro premiado rol de ser falso. Más sobre esto después.

El Alma no es algo separado de ti,
que se reserva para más tarde.
El alma está enteramente presente contigo
en todos los momentos del día y de la noche.
Es tu parte dinámica que está siempre presente.
Eres tú, no el tú ficticio, sino el real.
A medida que vayas percibiendo su realidad
cada vez más y que le permitas expresarse,
encontrarás que tu vida se hace más liviana y libre,
más alegre y divertida.
Puedes tenerlo todo ahora mismo.

El viaje al ser verdadero te llevará a través de tu cuerpo, tu imaginación, tus emociones, tu mente y tu inconsciente, porque esas son condiciones de la experiencia humana. Dedica un momento a observarte. Tu observador interno no estará agitando una bandera para atraer tu atención, pero si permaneces quieto, consciente y presente, sentirás su presencia.

¿Y qué si eso que es consciente, — tu observador interno —, es *Dios*? Qué ironía pensar que andamos por todos lados buscando al Espíritu, a Dios, y durante todo ese tiempo Dios ha estado dentro nuestro, mirándonos mientras nosotros lo buscamos. Muchos de nosotros pensamos que si Dios estuviera presente habría más parafernalia, carros dorados o coros de ángeles. Buscamos algo descomunal, algo que nos haga sentir especiales. Pero tal vez Dios está presente en el simple acto de observar.

El hombre susurró: "Dios, háblame",
y una alondra cantó, pero el hombre no la oyó.
Y el hombre gritó: "Dios, háblame", y el trueno
y el relámpago iluminaron el cielo, pero el hombre no escuchó.
El hombre miró a su alrededor y dijo: "Dios, permíteme que te vea",
y una estrella brilló con fuerza, pero el hombre no la vio.
Y el hombre gritó: "Dios, muéstrame un milagro",
y nació un ser, pero el hombre no lo notó.
Y entonces el hombre gritó con desesperación: "Dios, tócame
y hazme saber que estás aquí."
Y en ese momento Dios se agachó y tocó al hombre,
pero el hombre espantó a la mariposa y siguió caminando.

—Anónimo

Es fácil entrar en la conciencia del Alma,
y es igualmente fácil salirse de ella.

Nos salimos de la conciencia del Alma tan fácilmente
porque eso es lo que el mundo quiere de nosotros.
El mundo material tiene un billón de distracciones,
así que es necesario que pongas atención en dónde te enfocas
y que tengas cuidado con lo que creas.

Si quieres Alma, encuentra alegría en ti
y en todo lo que te rodea.

El ser falso, sin embargo, no quiere dejar de ser el centro de nuestro universo. Quiere que participemos en una pelea, porque el acto mismo de asumir una postura, de oponernos al ser falso, le permite seguir adelante con el juego en sus términos. Pero si en lugar de pelear contra el ser falso lo amáramos sin condiciones, entraríamos en el nivel del ser verdadero. Automáticamente se acabaría el juego.

¿MI SER O NO?

A medida que nos conocemos a nosotros mismos, debemos llegar a amarnos, no sólo la parte que consideramos positiva, sino todo: Bueno, malo, luminoso, oscuro, nuestras fortalezas tanto como nuestras debilidades. De hecho, aceptarnos a nosotros mismos es esencial para nuestra salud.

El sistema inmunológico del ser humano está diseñado, a través de marcadores químicos llamados antígenos, para clasificar a las células en dos categorías: "Del ser" y "no del ser." Una vez que la célula queda clasificada como "no del ser", es decir foránea a nuestro cuerpo, las substancias en la sangre llamadas anticuerpos se les adhieren y comienzan a trabajar en su destrucción. Es así como la respuesta inmunológica nos salva la vida.

Hay una contraparte interesante en la psiquis. Cuando repudiamos una parte nuestra a través de la negación, del juicio y de sentimientos de ser victimizados, perdemos nuestro poder emocional y espiritual. Atacamos y debilitamos al cuerpo y al sistema inmunológico a través de nuestros pensamientos y emociones negativas que dirigimos hacia nosotros mismos. Así

El Alma, que permanece inmóvil en su pureza,
no puede ser accedida a través de la mente
que está por lo general en movimiento.
La mente se mueve demasiado rápido
para poder entrar en la frecuencia del Espíritu.

como el sistema inmunológico identifica a las células "no del ser" para destruirlas, cuando juzgamos y repudiamos lo que consideramos como defectos físicos o de personalidad, estamos enviando un mensaje a nuestro inconsciente avisando que esa parte nuestra es considerada "no del ser" y, por lo tanto, debe ser destruida. Cuando atacamos nuestra integridad estamos rechazando al ser verdadero y entregándonos al ser falso, que vive en la ira, en la preocupación y el miedo.

Por el contrario, debemos aceptar todos nuestros aspectos. El ser verdadero es divino, es un Alma y parte de Dios. Debemos aceptar que somos seres espirituales poseedores de infinita abundancia y auténtico poder. Cualquier cosa por debajo de ese nivel significará que estamos negando nuestra verdadera naturaleza y nos conducirá, inevitablemente, a situaciones problemáticas a nivel físico, emocional y mental.

Hay enfermedades que son el resultado del quiebre del sistema inmunológico. Cuando el cuerpo ya no es capaz de reconocer los marcadores químicos o antígenos, no puede activar las células inmunológicas para que destruyan a los invasores. Los invasores pueden entonces reproducirse sin límites, el cuerpo se enferma y, eventualmente, muere.

La contraparte en la psiquis está relacionada con lealtades falsas: Somos más leales a nuestro ego, a nuestras emociones o creencias, que a nuestra Alma. No reconocemos a estos impostores, estos elementos "no del ser", y les damos espacio para que residan en nuestro interior y se reproduzcan. Cuando nos apegamos a nuestras ilusiones ("el dinero es la respuesta para todos los

El mundo físico está lleno de errores,
frustraciones y faltas.
Todas son oportunidades para refinar tu nivel
de conciencia con el fin de acercarte a quien eres.
Quien eres es algo tan sutil que muchos
de ustedes han estado en su Alma y la han atravesado
y salido de ella sin percatarse.
El Alma es una unidad de energía pequeña e integral,
y a pesar de eso contiene al cosmos y a todos los universos.
El Alma es el prototipo de toda la existencia.
Va más allá del intelecto.

problemas", por ejemplo) y no podemos dejarlas ir, estamos integrando las partes "no del ser", las ilusiones, a las partes "del ser." Entonces estas ilusiones, disfrazadas de "del ser", comienzan a corroer la fundación de nuestra visión del mundo. A medida que reforzamos nuestras ilusiones se nos hace más difícil distinguir lo que es verdad de lo que es falso. Nos apegamos a ideas que nos separan de nuestro ser verdadero. Estas posiciones no son verdaderamente "nuestras", porque no surgen del ser verdadero. Son vehículos que el ser falso utiliza para mantener el control.

A medida que aprendemos a discriminar entre lo que es verdadero para nosotros y lo que es producto del sistema de creencias de otros, dejamos de ser leales a nuestras ilusiones. Siendo verdaderamente quienes somos, nuestra vida es más sana física, mental y emocionalmente.

Cualquier negatividad no hace más que indicarnos
el próximo asunto sobre el que debemos trabajar
y atraer hacia la Divinidad,
hasta que un día, y de verdad será así,
todo será divino y lo reconoceremos como tal.
Continuará existiendo la negatividad,
y continuará existiendo lo positivo,
y podremos verlo todo igual, como lo Divino.
Esa es nuestra herencia.

Práctica

OBSERVA: TODO ES IGUAL

Esta práctica requiere que te dediques a observarte durante una parte de tu día (te sugiero que comiences con 15 minutos). Presta atención en particular a los momentos en que te juzgas a ti mismo o a los demás. Cuando te encuentres juzgando a otros di para tus adentros: "No soy ni más ni menos que cualquier otra persona. Lo amo todo." Cuando te encuentres juzgándote a ti mismo di para tus adentros: "Me perdono por haberme juzgado."

Sobre todo, practica ser leal a tu Alma. Lo haces amándote a través de todas tus experiencias y dándote cuenta de que tratarte mal no te sirve para nada. Puedes hacer elecciones mucho mejores, y la mejor de todas es amarlo todo.

Cuando estás dispuesto a aceptarte totalmente, tanto tus lados luminosos como tus lados oscuros, te resulta más fácil sentir amor y compasión por ti mismo y por los demás. El ser verdadero vive la vida sin separación en su conciencia, viéndolo todo como perfecto exactamente tal cual es. Esto te da libertad para vivir la vida de una manera más integrada y espontánea.

Es importante comprender
que el tener el corazón abierto
probablemente no implique
que tengas ventajas sobre los demás.
Todo lo que sucederá
es que vivirás en un
estado superior de conciencia
mientras estés en este mundo.
Eso es todo. Y es suficiente.

3

CUANTOS "TU" EXISTEN?

Decimos que queremos conocernos a nosotros mismos, pero cuando llega el momento de comenzar el proceso de dedicar atención a conocernos y a confrontar nuestros hábitos, a menudo nos dejamos estar. Pero si no fuera posible transformarnos, yo no estaría enseñando cómo hacerlo. El crecimiento interior y el cambio son definitivamente posibles; muchos lo han hecho, y no hace falta tener una cuenta bancaria cuantiosa, tomar un curso de entrenamiento largo, o tener equipo especial. Lo único que se requiere es mucho más valioso: Aplicación consistente.

No estoy sugiriendo que la transformación sea fácil. La mariposa que se separa de su capullo también necesita esforzarse para adquirir su belleza. No considero el esfuerzo como negativo, sino como un proceso de flexibilidad y apertura.

Los mejores bailarines del mundo practican en la barra todos los días a lo largo de sus carreras. Se unen a los demás bailarines del grupo para hacer los ejercicios básicos. Es lo mismo que hacen los grandes jugadores de baloncesto que practican constantemente a meter la pelota en el aro. Una y otra vez, los mismos movimientos.

La verdad es que todos somos ordinarios,
que es la condición previa a Dios.
Cuando nos vemos como especiales,
de hecho nos estamos alejando mucho más del Espíritu
que cuando nos vemos como seres comunes y corrientes.

Es en lo ordinario de esa repetición que se encuentran las semillas de la grandeza.

La práctica de ser quien eres de verdad no es un trabajo difícil. Te eleva, y es un placer. Pero la gente, los lugares y las cosas de este mundo ejercen tal atracción, que si no practicamos constantemente nos quedaremos atascados en nuestro ser falso y sus formas de actuar. El ser verdadero es la autentica fuerza de Dios adentro tuyo. Es importante que practiques la aplicación de atención y conciencia solamente con el ser verdadero.

Una de las mayores dificultades para vivir en el ser verdadero es mantener el enfoque en tu propia transformación, aún cuando la gente a tu alrededor te manifieste con claridad que preferiría que volvieras a tu antigua manera de ser. Pero en el viaje hacia el Alma, lo importante es cooperar con los demás seres adentro tuyo y no con quienes te rodean.

Ya has aprendido algo sobre el ser falso y el ser verdadero. El ser verdadero, el Alma, entra en el nivel físico con el fin de conocerse a sí mismo. Esencialmente, está adquiriendo experiencia. El Alma es pura y completa, es una parte de Dios y al mismo tiempo está en un viaje hacia la trascendencia, hacia la unión con Dios y de tener la experiencia de su plenitud. Las experiencias del Alma aquí en la tierra son su trampolín hacia la naturaleza más elevada de Dios. Para poder funcionar en este viaje terrestre, el Alma cuenta con la asistencia de lo que llamamos un ser consciente, un ser superior y un ser básico.

Anda hacia adentro, a tu Alma.
Ten la experiencia de ti como "tú",
de manera que no haya experiencia.
Entonces no existe una separación,
no hay "él" y "yo", no hay "ella" y "yo",
no hay "Dios" y "yo." Solamente existe la unidad.
Cuando esto sucede, la vida se convierte
simplemente en un transcurrir por el mundo,
haciendo cada cosa a medida que se te presenta.
Vives en la protección de tu Alma,
y un amor infinito que lo abarca todo se hace
casi tangible en su inminente presencia.

El **SER CONSCIENTE** es quien está leyendo este libro, el que presentas al mundo. El ser consciente comienza como una pizarra en blanco en el momento del nacimiento y va adquiriendo las características de la familia, la cultura y la religión dentro de las que nació y se crió.

El **SER SUPERIOR** posee el plan de tu vida, con todas sus posibilidades y cambios. Puedes imaginarte al ser superior como a un sabio visionario, cuya tarea es mantenerte en el camino para que cumplas lo que viniste a aprender a este mundo. Desde un punto de vista de energía sutil, decimos que el ser superior reside fuera del cuerpo, sobre la parte superior de tu cabeza.

El **SER BASICO** nos mantiene en el plano físico y se asegura de que el cuerpo funcione bien, que el corazón continúe latiendo, que la comida se digiera y que todos los otros procesos fisiológicos marchen sin problemas. El ser básico también está a cargo del funcionamiento de los centros de energía del cuerpo, llamados chacras. Los hábitos que estableces se mantienen en el ser básico, que se ubica físicamente en la parte baja del vientre, un poquito arriba o debajo del ombligo. Una vez que un hábito se ha establecido es raro que el ser básico lo suelte.

La intención es que los tres seres trabajen como un equipo armonioso. El ser superior va entregando al ser básico porciones manejables del plan de vida. El ser básico hace que el cuerpo continúe funcionando y provee la energía para poder movernos por el mundo. El ser consciente timonea el barco y proporciona una dirección clara. El diseño del sistema es exquisitamente sencillo pero, como la mayoría de las cosas en este mundo, también se puede estropear.

Si alguien se te acerca enojado,
responde con tranquilidad;
eso restituirá el equilibrio adentro tuyo.
Si sientes resistencia, manifiesta lo opuesto,
aceptación; eso también restituirá el equilibrio.

Sin duda te habrás encontrado alguna vez con un chico rebelde, a quien nunca se le pusieron límites y que tampoco recibió una orientación clara de sus padres. El chico chilla y grita cuando no obtiene lo que quiere, y termina controlando a sus padres de alguna forma. Es interesante ver el poder que un niño de cinco años puede ejercer sobre dos adultos. A menudo sucede lo mismo con el ser básico. A menos que el ser consciente entregue una dirección firme, el ser básico podrá desarrollar malos hábitos y comenzar a dirigir el barco.

Los científicos han descubierto recientemente que el área del abdomen donde reside el ser básico es tan compleja que, desde el punto de vista neurológico, se comporta como un segundo cerebro. Puedes ponerte en contacto con el ser básico sencillamente poniendo una mano sobre tu abdomen, justo debajo del ombligo, y la otra mano encima. A menudo esto te calmará y te relajará de inmediato.

Hacer contacto físico con el ser básico facilita la comunicación con él. Digamos que tuviste un día difícil: Alguien fue grosero contigo, o discutiste con tu jefe. Puedes hacerle saber al ser básico, con suavidad, que los tres seres hicieron las cosas lo mejor que pudieron, y que el ser básico se comportó muy bien y ya puede olvidarse del incidente. Tal vez puedas perdonarte por haberte juzgado, si es que te juzgaste. Si, una vez que te has perdonado, suspiras o tienes una respiración profunda espontánea, puede ser una señal de que el ser básico está dejando ir el incidente.

Otra forma en la cual tú, como el ser consciente, te puedes comunicar con el ser básico, es hablándole directamente. En la

La verdadera naturaleza del ego, su acción fundamental,
es apartarse, aislarse y separarse.
Es el que está obsesionado consigo mismo y rehúsa
cualquier oportunidad de avanzar hacia el Alma.
Así que si alguna vez dices que no te importa el Alma
o el Espíritu, tal vez quieras considerar
quién, adentro tuyo, lo está diciendo.

mañana te puedes parar frente a un espejo, mirarte a los ojos, relajarte y hablarle a tu ser básico, dándole una dirección clara y positiva, y ánimo para pasar el día.

Para lograr cualquier cambio profundo en tu forma de pensar o en tu comportamiento, es esencial tener la cooperación y el apoyo de tu ser básico. Sin esa cooperación estarás, literalmente, peleando contra ti mismo. Tus hábitos viejos se reafirmarán a medida que el ser básico trabaje para mantenerte en tu zona de comodidad, que puede contener una enorme cantidad de hábitos, desde comer en exceso hasta aplazar lo que necesites hacer.

A menudo, el ser básico se hace presente a través de sentimientos de resistencia. Cuando sientas resistencia a hacer algo que has decidido es lo mejor para ti, dedica tiempo a explicarle a tu ser básico por qué lo estás haciendo, y por qué necesitas la energía para tomar acción. Es importante ser paciente, claro y amoroso con el ser básico, de la misma manera que lo harías con un niño a quien le estás enseñando algo. Para estar seguro de que estás haciendo una elección responsable, y para que sea más fácil obtener la cooperación de tu ser básico, puedes plantearte las siguientes preguntas:

Si elijo esto, ¿qué efecto tendrá esta elección en mí?
Si elijo esto, ¿qué efecto tendrá esta elección en quienes me rodean?

Una vez que tú, como un ser consciente, has elegido una dirección y te has movido hacia ella, y el ser básico ha cooperado y te ha apoyado en lo que estás haciendo, ha llegado el momento de premiarlo. Podrías ir al cine, leer un buen libro, o dormir hasta que te despiertes. Estás premiando al ser básico por su

El Alma es amor viviente, de manera total e inalterable.
Es el amante.
Sigue adelante en extasiada ignorancia
del dolor y del sufrimiento de la
personalidad, las emociones, la mente y la imaginación.
El Alma se relaciona con otras Almas.
El resto es un juego.

comportamiento positivo (lo cual, a su vez, refuerza el comportamiento). Uno de nuestros mayores problemas, sin embargo, es que tenemos tendencia a premiarnos antes de haber completado - o incluso habiendo recién empezado - lo que estamos tratando de lograr. Los premios prematuros envían el mensaje equivocado al ser básico. Por ejemplo, si te premias con un helado antes de comenzar un proyecto, puedes sentar un mal precedente. Luego, cuando quieras hacer un cambio positivo, el ser básico podrá resistirse: Ya recibió su recompensa, ¿así que para qué se va a molestar?

Cualquier momento es bueno para comenzar a crear buenos hábitos. Es importante mantener abiertas las líneas de comunicación con tu ser básico. Tal vez haya momentos en que te sientas muy desanimado y desganado. A veces, cuando la gente se siente muy mal, dice cosas como: "Lo único que quiero es morirme." Es importante recordar que el ser básico está siempre despierto y consciente, y que es muy literal. Si oye un deseo de muerte, aún cuando no sea más que una expresión melodramática de tu parte, puede escuchar el significado literal de las palabras y comenzar a apagar tu cuerpo. Teniendo en cuenta la creciente evidencia científica que indica que nuestros pensamientos pueden influir directamente sobre nuestra salud física, es esencial ser muy cuidadosos con el lenguaje que usamos. Los mensajes que te das a ti mismo tienen un efecto importante sobre tu bienestar.

Mientras consideras tu nuevo rol en la vida y te preparas para dejar ir la ansiedad y el malestar, y para tener una existencia más despreocupada, necesitas mantener informado a tu ser básico de

Eres amado tal como eres en este momento.
Ten esto bien claro en tu corazón.
No hay nada que necesites hacer de manera diferente
para que Dios te ame.
Quien eres, es suficiente en sí mismo.
Esta es la realidad interna positiva.
Y es la verdad sobre ti.
Si tu manera de ser y la manera en que te comportas
no te producen alegría,
tienes el derecho y la habilidad de cambiar.
De cualquier manera,
el amor de Dios está siempre a tu disposición.

todo lo que estás haciendo y la razón por la cual lo haces. Hazle saber que quieres su energía y su apoyo. Explícale, de manera amorosa, cómo esta nueva dirección va a llevar a los tres seres por un camino más entretenido y más sano. Expresa claramente que la nueva dirección es un reflejo del ser verdadero, quien es natural, espontáneo y amoroso. Tranquiliza al ser básico explicándole que él será parte de esta alegría. Trabajar con el ser básico es una experiencia creativa. Disfruta del proceso. Estás forjando una sociedad fundamental que durará toda la vida.

Cuando sabes que eres parte de la fuente,
no te sientes tenso o necesitado.
No sientes carencias o presiones.
Estás tranquilo. Estás en silencio. Estás en paz.
Puedes trabajar en armonía
con cualquier cosa que se te presente
y luego dejarla ir, porque eres libre.

Práctica

MEDITACION PARA ALINEARTE CON EL SER VERDADERO

(Se incluye un CD)

En la parte interior de la tapa posterior de este libro encontrarás un CD que contiene una meditación guiada de 45 minutos, diseñada para trabajar específicamente con el ser básico. Ayudará al ser básico, y también a ti, como un ser consciente, a vivir de una manera más alineada con el ser verdadero. El ser superior es un observador neutral en este proceso.

El ser básico es quien se ocupa de las tareas diarias. Mantiene al cuerpo físico y controla nuestros instintos, recuerdos y hábitos. Es también el nivel que utilizamos para comunicarnos con el ser superior, y el que el ser superior utiliza para comunicarse con nosotros. El propósito de esta meditación guiada es crear un canal de comunicación entre tú, como un ser consciente, y tu ser básico, para que puedas transformar patrones de comportamiento y hábitos negativos o limitantes en otros más positivos.

Para obtener los mejores resultados, escucha la meditación por lo menos una vez al día durante 33 días consecutivos. No te perjudicará escucharla más de una vez al día, o durante un período de más de 33 días. La verdad es que cuanto más la escuches, más rápidamente lograrás que tu ser básico integre los nuevos patrones que estás estableciendo.

La inspiración proviene de un nivel
más profundo que el pensamiento.
Llega cuando estás en silencio:
Cuando la mente está serena
y las emociones calmadas,
y cuando el cuerpo está en equilibrio.
Entonces el Alma se hace presente con su alegría.
Cuando lo hace, la imaginación aparece también.
A medida que la mente se relaje,
tal vez dudes de ti mismo
y te preguntes si te estás engañando.

Como parte integral de la meditación guiada, necesitarás elegir una "palabra secreta." Es como una clave o la llave que abre la puerta de tu ser básico. Varias veces durante la meditación te pedirán que digas tu clave en silencio. A medida que trabajes con esta práctica notarás cómo el repetir esta clave te ayudará a establecer una comunicación más directa con tu ser básico, creando una relación de mayor cooperación.

Tu clave consiste de hecho de dos palabras: Un color y un objeto físico. Puedes elegir cualquier color del espectro (el dorado y plateado, aunque no son técnicamente colores, también funcionan bien). El objeto puede ser algo de la naturaleza, como un lago, un árbol, un animal o un pájaro. O puede ser un objeto inanimado, como un diamante o una campana. La combinación de color y objeto debe ser algo que no ocurra generalmente en la vida cotidiana. Por ejemplo, "lago azul" no cumpliría con las instrucciones, pero "cisne púrpura" o "cielo verde" sí. Elige algo que te resulte placentero.

A medida que repites tu clave en silencio, junta las yemas del pulgar, del índice y del dedo del medio, formando una "O." Luego de un cierto tiempo de estar meditando, podrás decir tu palabra clave y colocar los dedos en esa posición, e inmediatamente sentirás una conexión interna con tu ser básico. Tal vez te aparezcan en la mente frases de la meditación guiada. Te recomendamos que repitas tu clave en silencio a menudo durante el día, para reforzar el contacto con tu ser básico y las hábitos nuevos y positivos que estés desarrollando.

Es importante que te entrenes para que reconozcas
la diferencia entre las ilusiones
y la inspiración que proviene de tu naturaleza divina
y de tu conocimiento intuitivo.
Lograrlo requiere de práctica y de aprender
a confiar en ti mismo.

Debido a que tu clave es algo especial para tu ser básico, te aconsejamos que no se la digas a otras personas. Con esta llave tu ser básico te está permitiendo entrar en su dominio. Si tratas la clave con descuido, eventualmente perderá su efectividad, y eso puede afectar negativamente la confianza entre tú y este preciado nivel de conciencia. Asegúrate de escuchar esta meditación guiada donde otros no puedan oírla, o escúchala con auriculares.

Hay tres formas de trabajar con la meditación guiada. Una es buscar un lugar tranquilo, donde puedas relajarte pero permanecer consciente mientras escuchas el CD. (Si a menudo te quedas dormido cuando te acuestas, encuentra una posición cómoda pero sentado). De esta manera tu ser consciente y tu ser básico oirán juntos la meditación.

Otra forma de meditar con el CD es escucharlo con el sonido muy bajo, que apenas sea audible. Podrás escuchar así la meditación guiada sin peligro mientras continúas con tus actividades diarias. (Excepción: NO escuches el CD mientras conduzcas un vehículo o cuando operes maquinaria). Con el sonido muy bajo, puede que el ser consciente no escuche las palabras, pero el ser básico se enterará de toda la información. Finalmente, si te duermes por la noche escuchando el CD, el ser básico también escuchará la meditación.

Tal vez te descubras entrando
y saliendo muchas veces de la conciencia del Alma.
El truco es reconocer cuando suceda el cambio
y, a pesar de eso,
continuar manteniendo la conciencia del Alma.
Hasta que logres hacerlo, está bien si continúas entrando
y saliendo de la conciencia del Alma.
Te servirá de práctica.
Practicar la alegría y la amorosidad es más divertido
que practicar la depresión, la ansiedad y el miedo.
Entrénate para la conciencia del Alma
practicando los aspectos positivos del vivir y del amar.

4

EL MAPA PARA EL CAMINO

A estas alturas probablemente estarás pensando: "Todo esto suena muy bien pero ¿cómo lo hago? ¿Cómo hago para vivir desde el Alma?" Existen leyes espirituales que nos ayudan. Si la idea de una ley te molesta, te sentirás mejor sabiendo que a medida que trabajes con estas leyes espirituales, irás descubriendo que te dan una perspectiva más elevada, y verdaderamente te ayudan a relajarte y a disfrutar más de la vida. En ese sentido, las leyes espirituales funcionan como las reglas de tránsito. Sin leyes de tránsito, conducir sería un desastre y un peligro de accidentes. De la misma manera que las reglas de tránsito ayudan a los automovilistas a movilizarse con seguridad y tranquilidad, las leyes espirituales nos guían para conducir nuestra vida con fluidez y en la dirección correcta.

Descubrir el Alma es un proceso continuo de ir dejando atrás patrones antiguos y familiares, y arriesgarnos a adoptar los nuevos. Algunas veces esto puede resultar difícil. Cuando sentimos miedo o resistencia nos contraemos y le cerramos la puerta al ser verdadero. Pero si podemos cambiar nuestra actitud y considerar el viaje hacia el Alma como una aventura, seremos recompensados con crecimiento personal y con una sensación de satisfacción mayor.

Nunca olvides que eres mucho más que lo que haces.
Eres más que cualquier cosa que enseñes.
Eres más que cualquier cosa que digas.
Eres más que todo lo que pudieras expresar en la vida.
Recuerda siempre que el
bien mayor prevalecerá
y que tu principal tarea
es simplemente cooperar con él.
Es irónico, pero la clave para
estar siempre en control
es la cooperación.

La clave es tener el punto de vista de un niño. Eso no es lo mismo que decir infantil. Infantil implica ser malcriado, inmaduro y manejado por la personalidad. Por el contrario, el punto de vista de un niño tiene que ver con cualidades que asociamos con el corazón: Ser abierto, ser honesto, vivir el presente, confiar en nuestra intuición. Como adultos, tenemos mucho que aprender de esta perspectiva. El niño no se preocupa de proteger su imagen y, por lo tanto, puede ser un estudiante verdadero, abierto y receptivo a todo lo que se le presente. Si dejamos de preocuparnos por las apariencias y aceptamos todo momento tal como se presenta, en lugar de revivir en el pasado o de preocuparnos del futuro, también nosotros podremos abrirnos a la vida con la misma inocencia y confianza de un niño. Esta manera de enfrentar la vida puede plantear un desafío a la gente en una sociedad como la nuestra, que enfatiza el intelecto. Los intelectuales a menudo tienen dificultades para renunciar a la idea que tienen sobre cómo debiera ser la vida. Su mente los aleja constantemente del momento presente y los lleva a analizar y a manipular el mundo que les rodea.

Cuando estamos en armonía con las leyes espirituales, podemos prescindir de nuestras opiniones y abordar la vida con lo que el maestro Zen Shunryu Suzuki llamó "la mente del principiante": "La mente del principiante da cabida a muchas posibilidades," dijo, "pero la del experto, a muy pocas." Podemos vivir la vida como si fuera un verdadero juego. Lo que en general llamamos "juego" son juegos de estrategia, esa forma de juego, ya sea en las relaciones o en la cancha de fútbol, que tienen que ver con la competencia y a ganarles a los otros. Pero el único juego del ser

La razón por la cual más de nosotros
no somos conscientes de nuestra espiritualidad,
es porgue a menudo no queremos
aceptar lo que está sucediendo.

verdadero es el juego del amor, que implica cooperación y cuidado. Cuando miramos la vida desde la perspectiva del ser verdadero, descubrimos continuamente cosas nuevas sobre nosotros mismos y sobre los demás. Mientras estamos en nuestro estado de conciencia del ser falso, tendemos a enfocarnos en las cosas materiales. Nuestras fantasías nos dicen que si consiguiéramos un trabajo excelente, una relación maravillosa y suficiente dinero, la vida sería perfecta. Irónicamente, la satisfacción de esa fantasía de "vida perfecta", en realidad, no tiene nada que ver con el mundo exterior. La satisfacción se encuentra en el placer y en la alegría que experimentamos cuando estamos viviendo en el ser verdadero, sin que las condiciones externas nos afecten.

El mapa para el camino que se menciona en el título de este capítulo nos ofrece una guía para recorrer el sendero que conduce al Alma. Las leyes espirituales son la base del mapa y cada una de las leyes es una señal ética a lo largo del camino. Cuando aplicas aunque sea tan sólo una de estas leyes, ya estás en tierra derecha para vivir desde el ser verdadero.

LAS CUATRO LEYES ESPIRITUALES

Las cuatro leyes espirituales básicas son Aceptación, Cooperación, Comprensión y Entusiasmo. Cada una de ellas puede ser aplicada en cualquier situación y te reconectará con tu centro y te alineará con tu ser verdadero nuevamente.

No puedes controlar las circunstancias desde afuera.
Así que en lugar de resistir el dolor y el fracaso
y defenderte de ellos,
asume y abraza
tu dolor y tu fracaso,
aceptándolos completamente,
de manera que se transformen en parte de ti.
Entonces podrás dejarlos ir
porque serán parte de tu ambiente interior
— estarán dentro de tu territorio —
y la amorosidad de tu Alma los podrá disolver.

Aceptación

La primera ley del Espíritu es la Aceptación. Este principio es uno de los más importantes en el desarrollo de la conciencia espiritual. La aceptación te pide que aceptes cualquier situación tal cual es, y que te aceptes a ti mismo tal como eres. Tú aceptas lo que es. La ley de la aceptación es muy lógica en realidad: Cuando pones de lado tus sentimientos, pensamientos y fantasías negativas, *lo que es*, es todo lo que está sucediendo.

El crecimiento interior a menudo se produce gracias a los errores que cometemos, pero mucha gente no puede cometer un error sin castigarse. La primera ley espiritual ofrece otra alternativa: En lugar de condenarte por tus errores, que los aceptes. Pocas veces podemos controlar lo que sucede en la vida, pero siempre tenemos el poder de elegir nuestra respuesta.

Cuando te inquietas por algún problema, significa por lo general que no estás aceptando la situación. De la misma manera, cuando estás molesto contigo mismo, por lo general eso significa que no te estás aceptando a ti mismo. Cuando te regañas o juzgas, te has alejado del camino hacia el Alma. Este es el momento preciso para revisar el mapa del camino.

Aceptar no significa estar de acuerdo con algo, tampoco que te guste o que permitas que continúe sucediendo. La ley de la aceptación nos permite considerar toda situación como un peldaño en el camino hacia el Alma y como una oportunidad para aprender algo. Henry David Thoreau resumió este principio muy bien cuando escribió: “No vine a este mundo a hacer de él un lugar agradable, sino a vivir en él, fuera bueno o malo.”

Cuando le entregamos nuestros
intrascendentes patrones de control a nuestra Alma,
la cual está en un nivel más elevado y refinado
que nuestras mente, emociones y cuerpo,
transferimos nuestra conciencia
a lo que está dirigiendo las cosas realmente.
Entonces no hará falta que nos ocupemos
de que las cosas sucedan en nuestra vida.
Estas sencillamente suceden,
y nuestra tarea es cooperar
con el movimiento natural
inherente a todas las cosas

En "Canto a mí Mismo" de *Hojas de Hierba*, Walt Whitman ofrece otra declaración elocuente sobre la aceptación:

Así como soy existo. ¡Miradme!
Esto es bastante.
Si nadie me ve, no me importa,
Y si todos me ven, no me importa tampoco.
Un mundo me ve,
el más grande de todos los mundos: Yo.
Si llego a mi destino ahora mismo,
lo aceptaré con alegría,
Y si no llego hasta que transcurran diez millones de siglos,
esperaré...
esperaré alegremente también.

(Traducción de León Felipe)

Cooperación

Una vez que aceptas una situación, el siguiente paso es la Cooperación. Esta es la segunda ley del Espíritu y otra forma de señalización en el camino. La cooperación incondicional con lo que está sucediendo es una de las claves para crear felicidad y bienestar. Es un poderoso antídoto contra el estrés.

La cooperación está muy relacionada con el soltar. Cuando cooperamos, no solamente abandonamos la necesidad de ser mejores que los demás, lo cual refuerza al ser falso y al ego, sino que además dejamos ir nuestra resistencia al cambio y a querer tener la razón. Podemos fluir una vez que hemos aceptado la realidad de lo que es.

Te comprometes contigo mismo
y no con la personalidad, la mente,
las emociones, el cuerpo o tu billetera,
sino con esa verdadera esencia de Dios
que identificamos como el Alma.

Dejamos de tratar de controlar a otra gente y de manipular las situaciones para nuestra conveniencia. Para darte una idea de lo que esto significa, imagínate a alguien surfeando una ola sobre una tabla. La persona no trata de empujar a la ola ni de controlar las mareas, sino de armonizarse con el movimiento del agua de tal manera que ella y la ola, se conviertan en uno.

No nos gusta admitirlo cuando no estamos cooperando. Si nos preguntan, la mayoría de nosotros dirá: "Por supuesto que estoy cooperando. Me levanto todas las mañanas y salgo a trabajar. Llego a la hora. Me callo la boca y no me meto en problemas. Yo coopero." Es verdad; esa es una forma de cooperar. Pero es mínima y probablemente obtengas con ella resultados insignificantes. Puedes lamentarte de que la vida sea injusta, de que no te merezcas las cosas malas que te suceden. Tal vez sientas la tentación de echarle la culpa de tus problemas a Dios. Pero Dios no ha tenido nada que ver con ellos. Cuando nos quejamos: "¿Por qué a mí, Señor?", Su respuesta muy bien podría ser: "Porque tú lo pusiste en movimiento y yo, que te amo tanto, permito que tengas esa experiencia y aprendas de ella."

Es posible que quieras conseguir un trabajo más creativo, más dinero, relaciones más íntimas o mayor felicidad. ¿De qué manera podrías estar bloqueando la cooperación que es necesaria para que atrajeras esas cosas hacia ti? Tu actitud es un factor importante. Cuando estás en un estado de cooperación, tu actitud es de alegría

Bienamado, ¿qué es lo que bloquea tu
conciencia del Alma?
¿Qué es lo que te impide
tener la experiencia de esta paz
que es del Alma?

y de entusiasmo. Si te piden que hagas algo, lo haces, y además le pones un detalle extra. No solamente haces el trabajo completo y lo terminas, sino que también miras hacia adelante para ver cuál podría ser el siguiente proyecto. Tu enfoque se proyecta más allá de ti y de tus necesidades y deseos inmediatos.

Cuando estás en actitud de cooperación, piensas constantemente: "¿Qué puedo hacer por ti para serte aún de mayor ayuda?" Tu creatividad se hace entonces presente. Por ejemplo, si alguien te pide que cierres la puerta porque hace frío, no solamente cierras la puerta, sino que además revisas las ventanas para que no haya corriente, subes la calefacción y le ofreces a la persona un abrigo o cualquier otra cosa que se te ocurra para que se sienta más cómoda. La frase "la disposición a andar una milla extra" describe la actitud de cooperación.

Comprensión

La tercera ley del Espíritu es la Comprensión. Una vez que aceptamos lo que es y cooperamos con ello, aparece la comprensión. En este caso la comprensión no es un proceso mental o intelectual. En cambio, significa estar centrado, apoyándose sobre el ser verdadero que es incondicional, y en donde no existen las comparaciones de "más que" o "menos que" con respecto a nadie ni a nada. Este tipo de comprensión produce paz y tranquilidad.

A menudo se afirma que para ver la cara de Dios se requiere de gran valentía. Lo que se necesita es la valentía para ver más allá de lo que pensamos de cómo algo debiera ser y seguir avanzando

Si te esfuerzas por tener una disposición agradable
mientras te desenvuelvas en el mundo,
hay una mayor posibilidad de que tu Alma,
que es tan perfecta y tan amorosa,
se irradie desde tu disposición agradable.
Una disposición verdaderamente agradable es amorosa,
compasiva y practica la empatía;
tiene la habilidad de saber
qué está sucediendo en el mundo,
porque no está dirigida por el ego.
Si llevas esa misma actitud agradable
hacia tu interior,
vivirás con una abundancia de
entusiasmo que se derramará hacia los demás.
Y esa sí es una forma verdadera de ayudar al planeta.

hasta lo que es. Eso significa ver al mundo sin juicios negativos, aún cuando el ser falso esté diciendo: "Yo sé cómo hacerlo mejor." Significa mirar más allá de nuestros condicionamientos, que deforman la realidad para adaptarla a las posturas que tomamos. El verdadero origen de nuestros conflictos internos y externos es nuestra incapacidad de comprender que somos el Alma. La sensación de conflicto desaparece cuando nos damos cuenta que Dios está presente en todo lo existente y en todos los lugares, y que el Alma está presente eternamente.

La vida puede parecer agotadora cuando te desconectas del momento presente, que es el lugar donde reside el ser verdadero. La mejor manera de hacer frente a cualquier desafío nuevo es expandiendo lenta y amorosamente nuestro campo de energía, hasta rodear y luego integrar la situación. Si enfrentas los desafíos uno por uno sera fácil que la energía te alcance con este método.

Cuando te sientas agobiado, dedica unos momentos a recuperar la calma; luego aplica paciencia. Tal vez debas ser paciente durante un día, un mes, un año, y observar la situación simplemente. Pero como todo cambia, superarás la dificultad si te mantienes en un estado de observación amorosa.

Podrás manejar cualquier desafío de la siguiente manera: Esta acción te ubicará con total seguridad en tu centro, en el Alma. Entonces, desde ese centro, la energía espiritual comenzará a fluir hacia el exterior. Y no se manifiesta hacia afuera como la personalidad, sino como una expresión de la luz del Alma.

La mente no puede comprender el proceso del Alma.
No es necesario que trates de entender
algo que ya está adentro tuyo.
Sólo necesitas despertar a la experiencia de ello.
Entonces aparece la comprensión.
El que está dormido persigue la abundancia
manifestando ilusiones que provienen
de la codicia y de la inseguridad.
Aquel que está despierto sólo necesita
tomar su siguiente bocanada de aire para
descubrir la abundancia
que ya está presente.

Entusiasmo

La cuarta Ley Espiritual, y última forma de señalización en el mapa del camino, es el Entusiasmo. Primo hermano de las expectativas positivas, la palabra entusiasmo proviene del griego, *entheos*, que significa "tener al dios adentro." Podemos acceder a esta energía espiritual y utilizarla para mejorar nuestra vida si nos internamos profundamente adentro de nosotros mismos, y traspasamos nuestros pensamientos, emociones y dudas. También podemos compartirla con los demás, haciendo así una contribución palpable en el mejoramiento del mundo que nos rodea.

Podemos conseguir cosas que jamás pensamos que serían posibles montados sobre nuestro entusiasmo. El entusiasmo nos otorga la habilidad de permanecer enfocados y de lograr con una facilidad asombrosa todo lo que sea necesario. En este agitado mundo actual en donde a menudo usamos la cafeína o la adrenalina para darnos un golpe de energía, esto parece esencial. Por supuesto que un expreso doble nos dará energía, o ponernos presión para cumplir con un plazo, pero muy pronto el efecto desaparece y quedamos exhaustos. La forma natural de energía duradera es el entusiasmo verdadero.

¿Se desvanece alguna vez este entusiasmo? Sí, aunque no es necesario que eso suceda. El verdadero entusiasmo proviene de participar en la energía de Dios. Cuando estamos en armonía con el Espíritu, esta energía es inquebrantable. Pero si no te reconectas continuamente con la fuente, la energía adentro tuyo se disipa y eventualmente desaparece. Por lo tanto, es esencial que te dediques tiempo a ti mismo. Pasar tiempo solo, en silencio, le permite a tu

Cuando no estás consciente del Alma
es porque tú te estás bloqueando.
Aunque te parezca difícil creerlo, nadie más te bloquea.
Si te relajas y simplemente observas
lo que percibes que te está bloqueando,
te darás cuenta que tú lo creaste.
En tanto continúes observándolo y
asumiendo la responsabilidad de
tu creación con neutralidad amorosa, regresarás al Alma.

ser verdadero despertar y reconectarse con lo Divino. Entonces el Espíritu puede fluir a través de tu cuerpo, mente y emociones, generando un entusiasmo que puedes usar de vehículo.

Con el tiempo aprenderás a reconectarte con esta energía tan rápidamente como cuando respiras. Inspirar conciencia despierta y dejar salir entusiasmo se transforma en algo tan natural como el latido de tu corazón. A medida que desarrollas el hábito de reconectarte continuamente con la energía de Dios, el Alma reemplaza a la personalidad como punto central de tu conciencia. El Alma continuará utilizando al cuerpo, la mente y las emociones como vehículos para funcionar en el mundo. Pero en lugar de que tu personalidad te distraiga, vivirás en la claridad prístina del Alma.

COMO UTILIZAR EL MAPA

Utilizando las cuatro leyes espirituales de guía, podrás tomar cualquier problema, situación o desafío (en el área de las relaciones, de la salud, de la situación finaciera, de la profesión, etc.) y pasar del punto de vista del ser falso a la perspectiva del ser verdadero. (Este proceso es particularmente efectivo si escribes tus respuestas. También te recomendamos que leas los apéndices 1 y 2 antes de comenzar el proceso). Apliquemos este método a un problema o situación en particular que estés enfrentando:

> Da tu visión de la situación desde el punto de vista de tu ser falso, incluyendo todas las maneras en que estés juzgando, culpando y considerándote como una víctima en esta situación.

Estamos tan atrapados por nuestro apego
a los resultados y a nuestra inseguridad por lo
que sucede, que nos bloqueamos a nosotros mismos.
Cómo me gustaría lograr que vieras
que eres tú quien se bloquea a sí mismo.
Aunque no lo parezca,
nadie más te está bloqueando.

Si no hicieras más que estar con lo que
parece estar bloqueándote,
te darías cuenta que es sólo una ilusión
y que no existe en realidad.
Observa el bloqueo hasta que entre
en armonía adentro tuyo.

Deja ir y dispersa lo que ya no es parte de ti.
¿Qué queda? El Alma, tú.

Haz una declaración de aceptación sobre lo que está sucediendo en esta área de tu vida. Por ejemplo: "Todo está bien." "Todo va bien." Debes estar atento a la tendencia a pensar condicionalmente, de decir que aceptarás esta situación siempre y cuando algo específico suceda.

Haz una declaración de cooperación con la situación. Recuerda que una verdadera cooperación implica una disposición a dar más de lo necesario. Por ejemplo: "Voy a fluir con lo que esté presente y ver qué puedo aprender de la situación."

Haz una declaración de comprensión sobre la situación. Por ejemplo: "Algunas veces en la vida se trata de ser paciente. Tal vez no comprenda intelectualmente lo que está sucediendo, pero en mi corazón comprendo que soy amado y que mi Alma está presente."

Haz una declaración de entusiasmo sobre la situación. Por ejemplo: "Todo lo que existe en mi vida está allí por mi bien. Voy a soltarme y a disfrutar, y voy a compartir mi amorosidad con total libertad."

Presta atención a tu respiración. Puedes entonar el Hu (Jiú) como una forma de armonizarte aún más profundamente con el Espíritu.

Pide que la Luz venga a tu Alma y que expulse cualquier perturbación, molestia, desequilibrio o enfermedad, y luego que te rodeé y te llene, para el bien mayor.

A medida que el Alma se manifiesta a través del cuerpo,
descubres que no hay nada que temer.
Que no hay nada que controlar.
Que lo único que existe es un estado del ser.

> Siéntate en silencio durante un minuto. Disfruta con tranquilidad de tu Alma, de tu verdadero ser. Recuerda que las principales cualidades del Alma son amorosidad, paz y alegría. Y sin perder contacto con tu centro, con tu ser verdadero, regresa al mundo. Describe tu visión de la situación desde el punto de vista de tu ser verdadero. Observa si tus sentimientos han cambiado en relación a lo que sentías cuando veías la situación a través de los ojos del ser falso.

Es muy importante que asumas total responsabilidad por lo que expresa el ser verdadero a medida que escribes. Si te sientes ansioso o te juzgas, o si comienzas a dudar de ti mismo mientras escribes, esa es una señal de que has retomado el ser falso y que tu personalidad o ego está nuevamente al mando. Vuelve a hacer el ejercicio, y esta vez intérnate en el problema o desafío con mayor profundidad. Recuerda que todo puede ser utilizado para aprender y crecer, y para elevarte a ti mismo y a los demás.

Es de primordial importancia que lo verifiques antes de tomar cualquier acción a partir de tu ser verdadero: El ser verdadero nunca te llevará a hacer algo que pudiera causarte daño a ti o a otra persona. La naturaleza del ser verdadero es amorosa, así que revisa la información que oigas, percibas o intuyas de tu ser verdadero, recordando que cualquier acto que lleves a cabo debe ser amoroso y de apoyo hacia ti mismo y hacia los demás.

Mientras disfrutas de tu ser verdadero, considera la posibilidad de que ya seas la persona paciente, amorosa y alegre que siempre has querido ser.

¿Tus pensamientos apoyan
la dirección o intención de tu vida?
¿Te apoyan para ir hacia la culminación,
a conectarte con la alegría, el sentido del humor
y la satisfacción? En lugar de decir:
"Necesito esa torta de chocolate, necesito ese auto,
necesito ese vestido, necesito esa casa,"
conéctate con la verdadera esencia adentro tuyo,
con la dirección de tu vida alineada verdaderamente.
Entonces todas esas otras cosas materiales podrán darse
como un resultado, no como el foco de atención.

Práctica

EL PAPEL MAS IMPORTANTE DE TU VIDA

Ahora que ya conoces lo que existe más allá del territorio del ser falso, con sus actuaciones merecedoras de un Oscar, dedica un momento a considerar las siguientes preguntas:

¿Cómo sería el nuevo guión, si lo escribiera el ser verdadero?

¿Cómo me sentiría si tuviera un nuevo director, claro y amoroso?

A medida que explores estas nuevas posibilidades, recuerda las cualidades de tu ser verdadero que identificaste anteriormente (Capítulo 1), tales como amorosidad, paz y alegría, y usa las cuatro leyes espirituales de guía.

Cuando comiences a ensayar tu nuevo papel es posible que sientas algo así como un tirón gravitacional hacia el papel anterior. No olvides que te llevó décadas perfeccionar tu viejo papel, así que necesitas darte tiempo para practicar el nuevo. Si te sientes desorientado, tómalo como una buena señal. Eso significa que estás haciendo las cosas de otra manera, que te estás expandiendo y creciendo. Dale la bienvenida a la incomodidad que producen los dolores del crecimiento. Eres una mariposa abandonando su capullo.

A menudo tus amigos y conocidos tratarán de arrastrarte a tu antiguo papel otra vez, incluso inconscientemente. Tal vez debas alejarte de esos amigos por lo menos durante un tiempo, y encontrar a otros que apoyen tu esfuerzo de dominar tu nuevo

Uno de los primeros pasos hacia esa esencia verdadera
es estar en silencio. En el silencio, la intuición se despierta,
y descubrimos que Dios es nuestra fuente.
No se trata de Dios desde el punto de vista estrecho
de la personalidad o del ego sino del Dios real,
la cosa misma que de verdad eres.

papel. Tal vez tu trabajo y el ambiente en tu casa también continúen apoyando tu antiguo rol. Pero si puedes perseverar en tu nuevo papel en medio de todas esas presiones y distracciones, comenzarás a observar cambios en el mundo que te rodea. Lo que está cambiando, mayormente, son tus percepciones. A medida que cambiamos internamente, las situaciones externas tienden a cambiar concomitantemente.

Hay una parte de Dios adentro de cada persona.

Es el Alma. Es magnífica.

Es divina. No tiene defectos.

Es perfecta. Es consciente.

Y la naturaleza del Alma es alegre.

Cuando experimentas alegría,

estás experimentando a tu ser verdadero.

5

TU, EL ALMA

Nuestra meta es pasar del poder de la personalidad, que es externo, al poder auténtico del Alma. La personalidad se expresa en cómo usamos nuestros sentidos externos, no solamente a través de la forma en que oímos, vemos, olemos, tocamos y saboreamos, sino también en cómo y cuándo tenemos citas románticas, comemos, hacemos compras, apreciamos las artes, charlamos con amigos y persuadimos a los demás para que hagan lo que nosotros queremos.

Debido a que estos sentidos externos están dominados por la personalidad, si de alguna manera tu personalidad está distorsionada, también estará distorsionada la forma en que uses tus sentidos externos. La personalidad se distorsiona fundamentalmente como resultado de nuestros hábitos y adicciones.

La mayor parte de nuestras dificultades comienza cuando deseamos algo. La personalidad del ego, o ser falso, instintivamente desean oler y saborear, tocar y sentir, oír y ver. Ese deseo nos jala hacia el mundo y hacia los intereses mundanos, y nos programa para desilusionarnos, para sentir el dolor de la

Si te encuentras bloqueado
al tratar de conseguir una meta en particular,
puede que sea prudente dar un paso hacia atrás,
revisar tus acciones y motivaciones,
y reevaluar si la meta es
para tu bien mayor y
el bien mayor de quienes te rodean.

insatisfacción. Esto es parte de la condición humana. También es la forma en que aprendemos. Si no aprendemos la lección la primera vez, se nos dará otra oportunidad, y otra y otra. Si aún así no hemos aprendido, tal vez hagamos una terapia o nos eduquemos leyendo material de crecimiento personal, meditando o tomando algún retiro con el fin de recuperar el control de nuestros sentidos, en lugar de permitirles que ellos nos dirijan.

Cada vez que nuestros sentidos se sienten atraídos por algo que está afuera de nosotros, nuestra energía se mueve en dos direcciones diferentes. Tenemos la alternativa de seguir adelante y hacer lo que nuestra personalidad y nuestros sentidos quieren que hagamos, sin pensar en las consecuencias, o podemos elegir el sendero elevado y optar consciententemente por asumir una actitud más amorosa y cuidadosa en nuestra vida.

En un capítulo anterior sugerimos que cada vez que te enfrentaras a una elección difícil, sería prudente que te plantearas dos preguntas sencillas pero importantes:

Si elijo esto, ¿qué efecto tendrá esta elección en mí?

Si elijo esto, ¿qué efecto tendrá esta elección en quienes me rodean?

Tus respuestas a estas preguntas te llevarán a elegir de manera responsable. Las elecciones responsables tienen como componentes la amorosidad y el cuidado, los que a menudo faltan en las elecciones de la personalidad. Las elecciones basadas en la personalidad surgen de nuestros deseos, de lo que quiere el ego, el ser falso. Cuando hacemos una elección responsable, dejamos de lado la personalidad y los sentidos, y accedemos a la

Si todas nuestras experiencias fueran neutrales,
¿qué podría significar eso?
¿Qué nuestra vida es infructuosa, un vacío?
No. "Neutral" es el corazón amoroso, que es el Alma.
Cuando el corazón amoroso está fluyendo y funcionando
no tiene necesidades ni deseos, nada de eso.
Son las emociones las que quieren esto y aquello.
Cuando estás neutral y desapegado
no te importa lo que hagan los demás.
Pero sí te importa ser amoroso y ser abierto
y que estés expandiendo tu conciencia.
¿Qué pasa si no se expande a la velocidad que tú quieres?
Dejas de ser neutral en el instante en que tienes ese pensamiento.
Estás intelectualizando y puede ser
que te estés preparando una trampa.
En lugar de escuchar a tu intelecto, escucha a tu corazón.

energía del Alma. Cuando accedemos a la energía del Alma, desaparecen tanto la ira como la avaricia. La ira es el ser falso diciendo: "No estás haciendo lo que yo quiero que hagas", y a menudo, cuando alguien no hace lo que queremos, los juzgamos y decidimos que están equivocados. Los juicios, como vimos anteriormente, provienen del ser falso.

Cuando juzgamos, nuestro cuerpo nos comunica que eso es lo que estamos haciendo, y sentimos cómo se nos drena la energía del centro de poder ubicado en el abdomen. Al intentar recuperar nuestra energía, sentimos miedo. El miedo es un llamado a la acción que activa la descarga de adrenalina. Cuando la adrenalina comienza activarse, sentimos que nuestro poder aumenta, pero este no es el poder auténtico, ya que el poder auténtico viene del Alma.

Dicha descarga no es más que el ego imponiéndose, a menos que se trate de una situación de peligro real. Cada vez que reaccionas a partir del ser falso, te estás programando para ser derrotado. Inevitablemente te vas a agotar y tratarás de recuperar la energía con el estimulante más cercano que tengas a mano: Alcohol, cigarrillos, drogas, comida-chatarra, y el ser falso se perpetuará diciendo: "¿Qué otra alternativa me quedaba?" La respuesta es que en vez de eso, podrías haber hecho una elección como ser verdadero.

Pero tal vez preguntes, ¿y cómo puede el ser falso hacer una elección a partir del ser verdadero si ni siquiera se da cuenta que tiene opciones? La clave radica en un cambio positivo de actitud. No se trata de "pensar positivamente", ya que a eso lo cancela un pensamiento negativo, sino de asumir una *dirección positiva*,

Practicas el estar en presencia del Alma
siendo flexible y abierto con tu mente y tus emociones,
y mirando a la gente
y amando de igual manera lo bueno y lo malo.
¿Debieras amar a los demás más de
lo que te amas a ti mismo?
No, porque es a través del amor incondicional a ti mismo
que accedes al Espíritu que reside en ti.
Entonces te conviertes en un placer para quienes te rodean.
Entonces descubres el Alma.

entendiendo de verdad que eres un ser espiritual, un ser divino que vive en el mundo. Como ser divino, como Alma, aportas luz y amor espiritual a este mundo y creas un espacio para que se manifieste la gracia en tu vida. La Gracia es energía pura del Espíritu que te llega sin condición alguna.

Cuando actúas a partir del ser falso, sientes que tienes que hacer todo tipo de cosas y todas ellas te quitan energía, pero cuando vives a partir del ser verdadero, extraes energía de una fuente que es infinita. Sin embargo, puede que tan pronto le prestes atención a tu ser verdadero, tu ser falso diga: "¿Y yo, qué?", y que haga todo lo posible por arrastrarte hacia los sentidos externos otra vez. El ser verdadero en cambio no dice: "¿Y yo, qué?" El ser verdadero sabe que eventualmente regresarás a él, y es paciente. Puede esperar, porque es eterno. En cambio el ser falso puede ser paciente durante un rato, pero no puede esperar mucho porque rápidamente necesita hacer algo, y luego otra cosa, y así continuamente. Cuando vivimos desde el ser falso nos fragmentamos y tendemos a dejar las cosas por la mitad, sin terminar lo que hemos comenzado. Y después nos sentimos exhaustos, porque las cosas no resultan como pensamos que debieran. Y finalmente, cuando miramos el desastre que hemos creado, nos apresuramos a juzgar una vez más. Pero como hemos visto, juzgar es algo delicado, ya que cuando juzgamos a nuestra experiencia nos separamos de nuestra propia divinidad.

Y sin embargo, el Alma está siempre allí, esperando que la llamemos, esperando que dejemos de lado nuestros juicios. Podemos llamar al Alma en este preciso instante. En este mismo

El sol continúa saliendo y poniéndose,
la luna continúa creciendo y menguando,
y a pesar de todos los líos
en que te metes y de todos los problemas
que te creas, todo resulta bien.
Ahora bien, ¿quién piensas que está haciendo todo eso?

momento, podemos perdonarnos por olvidar que somos divinos, y decir: "Dios mío, hágase Tu voluntad." Podemos renunciar a la naturaleza auto-perpetuante del ser falso y acceder a la vida eterna del Alma, no como concepto religioso, creencia o esperanza, sino como una realidad viviente que existe en todos nosotros.

La auto-perpetuación es el ser falso hablando y expresándose a través de las preocupaciones del ego, (¿Qué me sucederá?), de las preocupaciones que tienen que ver con las relaciones (¿Quién me amará?), de las preocupaciones sobre el dinero (¿Cómo me las voy a arreglar en este mundo?), o del miedo a la pobreza (¿Qué pasará si me quitan todo esto?). En el mundo del ser falso tenemos que preocuparnos de la consecuencia de todos nuestros actos: "Si hago esto, sucederá esto. Pero si hago aquello, sucederá esto otro…" y así sucesivamente, para siempre.

En el mundo del ser verdadero no hay necesidad de andar calculando. Todo lo que necesitamos es acceder a nuestra naturaleza divina de manera auténtica, con honestidad, directamente, sin vueltas, nada más internándonos en nosotros mismos. El reino de los cielos está en nosotros. El Alma reside adentro nuestro. Ya sea que lo llamemos oración, meditación, silencio, quietud, comunión o ejercicios espirituales, la forma de acceder al poder auténtico es tomando contacto con la energía divina.

Cuando accedemos al poder auténtico, no necesitamos convertirnos en nada en este mundo. Sencillamente estamos presentes con el ser verdadero. El ser verdadero es alegre y amoroso y no necesita nada externo que le cause alegría.

No necesitas buscar el amor.

Tú ya eres amor.

En el Alma, no buscas nada afuera de ti

porque quien eres abarca todo lo que existe.

La verdadera espiritualidad trasciende toda separación.

No existe el amante porque

no existe el "otro" a quien amar.

Existe solamente Uno.

Esa unidad es el Bienamado.

La amorosidad, que es la naturaleza del ser verdadero, viene acompañada del compartir y del cuidar. No importa cuán amoroso te sientas, si no compartes tu amor no harás más que alimentar a tu ego. Pero si cuidas y compartes, tu amor hará que la personalidad se abra. Entonces, el Alma podrá utilizar los sentidos externos, y podremos ver con naturalidad en dónde colocar nuestro esfuerzo para el bien mayor de todos.

La manera de ser del Alma, del ser verdadero, no hace las cosas con el fin de recibir algo a cambio. Si esa es la base de tus acciones, tal vez recibas satisfacción temporal, un auto nuevo o una bella casa por haber hecho un buen trabajo. Pero si tu motivación no es pura, te sentirás vacío por dentro a pesar de tener todas las riquezas materiales del mundo.

Con tu mente e imaginación podrás ver los resultados de tus acciones basadas en impulsos adictivos. Pero, si usas tu energía divina haciendo elecciones conscientes, permitirás que el Espíritu selle la puerta a tus adicciones de manera que no lleves a la práctica los impulsos dañinos cuando estos te tienten. Quedarás impune.

Funciona así: Tan pronto como aparezca eso malo y feo que no quieres ver en ti, en lugar de contraerte (cerrándote), puedes permanecer abierto, sentir compasión hacia ti mismo y decir: "Realmente lamento haberme hecho eso. Ahora quiero hacer las cosas de otra manera, porque quiero resultados distintos."

Puede que tu comportamiento no cambie de inmediato. Pero cada vez que tu adicción se haga presente, podrás desafiarla no ejecutándola. Podrás hacerte las preguntas que aparecen en la

Lo único que puedes llevarte contigo es la amorosidad,
ese estado desapegado del Alma que te lo proporciona todo.
Suena como una paradoja, pero un día muchos de ustedes
tendrán la valentía de no poseer nada y
descubrirán lo felices que se sienten,
caminando de la mano de Dios, poseyéndolo todo.
Alguien preguntará: "Si es tuyo, ¿por qué no te lo llevas?"
Tú contestarás: "No tengo necesidad de tenerlo porque
ya es mío. No hay nada que yo tenga que hacer al respecto.
Tú puedes usarlo, todo el mundo puede usarlo,
porque en última instancia, todo está hecho de Espíritu,
y es allí donde estoy viviendo. No sólo es mío; yo soy eso.
Es quien soy." Y se convierte en algo muy, pero muy sencillo.

página 113 y elegir conscientemente algo nuevo, que apunte hacia un enfoque de mayor amor y cuidado. Cada vez que desafías un patrón adictivo, te fortaleces y le das a la divinidad de tu Alma un poder mayor para que actúe como fuente natural de energía, igual que la respiración.

Pero, en cambio, si te dejas llevar por tus adicciones, es bueno recordar que lo que estás tratando de hacer en realidad es de recibir amor, pero de una manera indirecta. Una parada en el bar, en la confitería o en la tienda de ropa es una forma distorsionada de decir: "Me amo; siento amor por mí."

La gente se mata con sus adicciones, sin darse jamás cuenta que lo que están buscando es tomar conciencia de que el Alma — y no el cuerpo o la personalidad — es quienes ellos son realmente.

Todos damos nuestras propias batallas, ya sea a nivel físico (salud, trabajo, relaciones o dinero) o a nivel abstracto (pensamientos, imaginación, emociones o inconsciente). A menudo sentimos que estos desafíos parecen existir para empequeñecernos, aterrorizarnos o incluso destruirnos. Pero ellos sólo tienen lugar en el ser falso, en la personalidad del ego, en el nivel de los sentidos externos; y todo eso va a morir algún día. Lo mejor que podrías hacer es dejarlo morir ahora mismo y resucitar el Alma en tu interior.

En la sección de Práctica del Capítulo 2 *(Observa: Todo es igual)*, sugerimos el perdón como uno de los senderos que conducen al Alma. El perdón no se trata de perdonar a nadie y tampoco de perdonarte por haber juzgado a alguien. Aunque si haces esto, te

No te sientes necesariamente extasiado
cuando estás en el Alma.
Estás muy centrado y
plenamente consciente de lo que es,
pero no experimentas ninguna emoción en particular.
No piensas necesariamente en
lo que está sucediendo cuando estás en el Alma;
percibes claramente lo que está ocurriendo,
pero no como pensamiento.
No hay influencias del inconsciente
o del subconsciente que estén afectándote
cuando estás centrado en el Alma.
Sencillamente funcionas desde
un lugar de dirección conocida.
Puede ser un lugar muy tranquilo,
muy concreto, muy sólido.

estarás haciendo un enorme favor, porque esa persona dejará de drenar tu energía. Existe un perdón mucho más importante que ese, que es perdonarte a ti mismo por haberte dejado dominar por los sentidos externos; es decir, por ser desleal a tu Alma y no tener una vida interior maravillosa y llena de alegría.

Puedes tener un chispazo intuitivo del concepto total del Alma y de la gracia de Dios cuando recuperas toda la energía que has estado disipando en el mundo y la vuelves a integrar adentro tuyo. ¿Puedes sentir a Dios amándote? Si puedes, esto quiere decir que has recuperado algunos de tus sentidos externos, que los has regresado a tu interior y que estás comenzando a construir una conciencia de Alma.

Cuanta más conciencia del ser verdadero puedas acumular, mayor será el poder auténtico que irás adquiriendo para que te apoye durante los momentos difíciles. Si eres capaz de contener esta energía y evitar que se disipe, comenzarás a tener una magnífica relación contigo mismo. Dejarás de buscar el poder auténtico "allá afuera" en el mundo y sabrás que lo llevas por dentro. Podrás comenzar a vivir desde tu interior hacia fuera. Te sentirás satisfecho, completo.

Hay gente que tiene muchos bienes materiales, pero no mucha conciencia de quiénes son. Hay otros que no tienen muchos bienes materiales, pero tienen una enorme conciencia de la energía del Alma; estos últimos sí que son opulentos más allá de toda imaginación.

Si tu creación es del mundo físico, complétala aquí.
Si es de la imaginación, termínala allí.
Si es emocional, resuélvela en las emociones.
Si es de la mente, ponle fin a tus pensamientos.
No comiences cosas que no tienes intención de terminar.
Pon atención a tus compromisos en el mundo.
Sé realista cuando los asumas,
y solamente comprométete con lo que puedas cumplir.
Cuando haces eso, experimentas libertad.

Hemos escuchado decir con frecuencia que primero debemos buscar el reino de los cielos y que el reino de los cielos está en nuestro interior. Ese es tu lugar de sanación. Cuando dejas de contar con el intelecto y recurres a la sabiduría del corazón, accedes a la puerta de la divinidad. El corazón es la fuente de compasión y de perdón.

Cuando el cuerpo se destruye, el Alma deja de tener las preocupaciones de la personalidad del ego que trataba de acaparar su atención. Pero no necesitas esperar hasta el momento de la muerte para experimentar la libertad interior. Puedes celebrar tu libertad ahora mismo.

El poder de Dios es inherente
a tu existencia a través del Alma.
Es una perla de tan inmenso valor que para llegar a ella
debes pasar por una completa transformación
de conciencia, y aprender a asumir total responsabilidad
por lo que pones en movimiento.
Aprendes a completar lo que comienzas.

Práctica

COMO APLICAR LA LEY DE LA SUPOSICION

Nosotros hacemos muchas suposiciones en la vida, que nos pueden meter en problemas si no las verificamos y comunicamos con claridad. Suponemos cosas y luego descubrimos que no son ciertas.

Sin embargo, antes de descalificar totalmente la suposición, debemos apreciar el lado positivo que tiene, su contrapartida espiritual. Cuando tu conciencia está clara como el cristal, puedes asumir cosas y saber estas que son ciertas, proceso que es completamente diferente al de la suposición común y corriente. En el plano espiritual primero sabes algo, y luego lo asumes y reclamas tu saber.

A medida que asumes este conocimiento, te conviertes en Alma, te conviertes en amor, te conviertes en alegría, te conviertes en salud. Te conviertes en todas esas cosas en tu corazón. ¿Puedes convertirte en todo eso de verdad? Hazlo ahora mismo. Usa la ley de la suposición para elevarte y crecer espiritualmente. Asume que estás saludable, asume que estás despierto, asume que eres divino, asume que estás rodeado de abundancia. Dios no nos puso en la tierra para decir: "Mendiga." Dijo en vez: "Todo lo que Yo tengo es tuyo."

Cuando practicas la Ley de la Suposición, no puedes titubear o dudar de ti mismo. Debes tener una claridad prístina en tu interior, un conocimiento profundo y cierto, y no una mera creencia.

Cuando vas a ver al Alma,
percibes en gran parte tus propios pensamientos y nada más.
Entonces afirmas: "No hay nada más.
Si hubiera algo, yo sería capaz de verlo."
No puedes ver la existencia del Alma
porque está envuelta por ti.
Tu Alma es lo que te mantiene vivo, no es tu mente.
La mente, a pesar de lo fuerte que parezca,
no siempre merece confianza.
El Alma es terreno firme.
En el nivel del Alma no escamoteas.
No puedes poseer o aferrarte a nada.
Cualquier cosa que trates de poseer, la pierdes.
No puedes ni siquiera poseer tu propio cuerpo.
Pero si te amas a ti mismo,
si amas al Alma que está adentro de ti,
tendrás acceso a todo lo existente.

Los humanos somos expertos en hacer suposiciones negativas: No me lo merezco; soy terrible; soy un fracaso; nunca llegaré a nada; Dios no me ama. Pero puedes tener este mismo éxito para mantener tu verdadera dirección y superar las distracciones. Así es como funciona esta práctica: Cuando experimentes una distracción — digamos por ejemplo que sientas que no mereces algo — regresa a tu centro, encuentra la claridad adentro de ti y di: "En este mismo momento, invoco la Ley de la Suposición y asumo que este sentimiento de no ser merecedor ha desaparecido y que no volverá. Estoy muy ocupado haciendo otras cosas y no tengo tiempo para esto."

La parte de nosotros que impide que la Ley de la Suposición funcione es el ego. El ser falso usa el poder de la mente y de las emociones, junto con el respaldo de la fuerza de voluntad y el poder del cuerpo, para impedirnos que manifestemos cosas maravillosas en este mundo. Pero existe un poder más grande que ese: El del Alma. Una vez que te conectas con el Alma, el ego pierde toda importancia. ¡Y entonces te preguntas por qué permitiste que tu vida fuera manejada por algo tan intrascendente!

Si comienzas por asumir que eres Alma, te convertirás en Alma, en el Bienamado, y esto no es algo que vaya a suceder en un momento y lugar a futuro. Esto es cierto aquí y ahora amismo.

Es con el Alma con quien debes identificarte.
Encuentra todas las maneras que tengas para
conocer a tu Alma más plenamente.
Mantener conscientemente una actitud
amorosa y positiva, sin importar lo que esté
sucediendo a tu alrededor, te va a apoyar.
El que te entregues a los demás también te ayudará.
Hay muchas maneras de
sintonizarse con el Alma. Experimenta.
Descubre las formas que funcionen para ti y
aquellas que te den un sentimiento
de unidad con todo y todos.

6

¿ERES EL CIELO ESPIRITUAL?

A medida que transcurre nuestra vida cotidiana, con frecuencia nos parece que el ser falso, la personalidad, fuera enorme, mientras que el ser verdadero fuera muy pequeño. En realidad es justamente lo opuesto. Una vez que nos conectamos con nuestro ser verdadero descubrimos que el espacio adentro es mucho más vasto que lo que nos podríamos haber imaginado jamás. Ese espacio se puede llamar, metafóricamente, "el cielo espiritual." Exploremos cómo podemos relacionarnos con ese enorme espacio interior.

Aún cuando nos damos cuenta en algún nivel que la mente no es el camino hacia el ser verdadero, el ser falso está condicionado para creer que si pensamos algo, debe ser cierto. (Saber cuán a menudo cambiamos de idea debería llevarnos a cuestionar esa suposición, pero entonces aparece el próximo pensamiento, y luego el otro… y ahí estamos una vez más).

¿Qué son los pensamientos, en cualquier caso? Cuando decimos: "Tengo esta idea," ¿qué quiere eso decir realmente? Si observamos las nubes en el cielo podremos darnos una idea de qué son los pensamientos o, por lo menos, de cómo se comportan. Las nubes,

Si ves disturbios en el mundo,
es un reflejo del disturbio que hay en ti.
Si ves algo que no te gusta en otra persona,
es porque la misma condición existe
en ti y tú la reconoces.
Todas tus experiencias, todas tus relaciones,
te reflejan de vuelta a ti mismo,
para que puedas aprender a conocerte
y a aceptarte cada vez con mayor amplitud.

como los pensamientos, nunca se quedan quietas. Mientras se mueven a través del cielo van cambiando de forma. En un momento puedes mirar una nube y ver un caballo, y al momento siguiente, la cara de una mujer. De la misma manera, cuando los pensamientos aparecen en la mente, asumen diferentes formas de acuerdo con nuestro condicionamiento y nuestros deseos. Y cuando preguntas a un nivel muy profundo qué son los pensamientos y de dónde vienen, puedes comenzar a ver que no estás observando "pensamientos" sino un pensamiento y un pensamiento y un pensamiento, una serie de pensamientos, una secuencia de acontecimientos.

Cuando tenemos una serie de pensamientos decimos: "Detrás de eso hay una mente." Pero la mente es tan evasiva como el pensamiento. Tú sabes que piensas, ¿pero puedes encontrar la mente? No, porque ella no existe. Así que tomamos una cosa que no existe, la mente, y que sabemos que los pensamientos la atraviesan y concluimos: "Este concepto vino de mis pensamientos, que a su vez salieron de mi mente." Ahora hemos inferido la existencia de una mente que no está allí. Y entonces decimos cosas como: "Mi mente está decidida." ¿Cómo puede tu mente estar decidida si no existe?

En este punto, seguro que estás totalmente confundido. Sin embargo, lo que estoy haciendo es dándote una oportunidad de que observes tu proceso del pensar, es decir, cómo aglutinas pensamientos. Cuanto más nos dedicamos a estos grupos de pensamientos y meditamos sobre uno de ellos exclusivamente, o incluso sobre una palabra sola, más fácil resulta separar los

El conocimiento intuitivo del Alma
y su naturaleza divina están siempre presentes.
Todos llevan ese conocimiento en su interior,
en un lugar muy profundo.
Si el Espíritu no puede ser percibido
mentalmente, emocionalmente,
físicamente o a través del inconsciente,
¿qué queda? La intuición. Puedes estar consciente
intuitivamente del Alma y del Espíritu.
Sencillamente lo sabes.
Entonces, cuando estás en el Alma,
eres el Alma, y la intuición ya no te hace falta.

pensamientos en un pensamiento aquí y otro aquí y otro aquí. Y la pregunta que surge entonces es: ¿Qué hay entre un pensamiento y otro? Descubrimos que en los espacios entre pensamientos está la energía que los pensamientos utilizan para hacerse presentes. Esto significa que lo que mantiene unidos a los pensamientos es más fuerte que los pensamientos en sí. Esta revelación es impactante.

Si existe algo más fuerte que los pensamientos, ¿por qué les damos tanta importancia? ¿Por qué nos aferramos a ellos con tanto empeño, diciendo: "Este pensamiento es mio, todo mío."? ¿Por qué nos comportamos de manera tan estricta y enjuiciamos tanto algo que de partida no tiene sustancia?

Mientras los pensamientos flotan como nubes a través del cielo de nuestro ser, nosotros les damos forma y significado. Luego usamos esos pensamientos para que nos proporcionen fuerza. Pero la verdadera fuente de la fortaleza no son los pensamientos, sino nuestro ser espiritual, que es la energía que transporta los pensamientos. En el espacio entre un pensamiento y otro es donde encontramos la dicha; no en los pensamientos en sí. Si en este momento estás sentado pensando cuán dichoso eres, en realidad no eres dichoso. Estás pensando sobre la dicha, no siendo dichoso. El pensamiento de la felicidad no es la felicidad. Es solamente otra nube flotando en el cielo.

Algo similar sucede cuando quieres acallar tu mente. ¿Cómo puedes lograrlo si no existe una mente? "Está bien," contestas, "entonces acallaré mis pensamientos." ¿Pero cómo puedes acallar tus pensamientos si tus pensamientos no te pertenecen? Y mientras

Cualquier cosa que haya sucedido en el pasado,
con quien sea, sobre lo que sea, es pasado.
Es tan sencillo como eso, porque ya pasó.
Y ya sea que estuvieran en lo cierto o equivocados,
ya sea que tú lo hayas hecho o que lo hayas dejado de hacer,
o que ellos lo hayan hecho o no,
eso no importa en lo absoluto.
No pierdas tu tiempo con eso.

entretienes ese pensamiento, tal vez se te ocurra otro: ¿Y quién entonces está haciendo todas estas preguntas?

Finalmente, hay una respuesta: Eres tú — tu ser verdadero, tu esencia, el cielo espiritual — quien plantea las preguntas. Al juntar tus pensamientos y revisarlos una y otra vez, te identificas tan profundamente con ellos que cuando miras al mundo, esto es lo que ves: Tus pensamientos sobre el mundo. Entonces, cuando vives en el mundo que has construido con tus pensamientos, haces todo tipo de cosas para probar que es real. Es así como quedas atrapado en el ser falso. Pero quien eres realmente es ese enorme espacio que puede manifestarse en todo tipo de estados y condiciones. Y sin embargo, a menudo, eliges mantener un punto de vista muy restringido, transformándolo en tu realidad, negando así que eres todo el cielo.

Cuando hablamos del cielo, decimos que la tierra tiene un cielo. ¿Pero no podría ser al revés, es decir que el cielo tuviera una tierra? Nosotros somos el enorme espacio invisible, el cielo espiritual, y adentro nuestro tenemos pensamientos y sentimientos, de la misma manera que el cielo tiene nubes, planetas y estrellas. Si pudieras enfocar tu conciencia en el cielo espiritual y ver que tú abarcas la tierra y las nubes y que más allá, eres uno con todo eso, estarías cerca de tener la experiencia de tu ser verdadero. Si pudieras vivir en ese espacio aunque fuera solamente por unos pocos segundos, tendrías una experiencia directa de tu naturaleza divina.

Entonces, ¿estás listo ahora para vivir en el cielo espiritual que está siempre presente? ¿O te contraes en el ser falso con pensamientos

Amar incondicionalmente no significa
que debas participar
en las acciones de alguien.
Esa es la expresión de ellos
y la oportunidad que ellos tienen de aprender,
no necesariamente la tuya.
Amar incondicionalmente significa que
aceptas lo que ellos hacen sin emitir un juicio
y sin reaccionar emocionalmente.

como "no me lo merezco;" "no soy nada;" "no tengo suficiente dinero;" "necesito una relación mejor"? Cuando tomas conciencia de que eres el cielo espiritual, puedes vivir en la presencia de cualquier pensamiento o sentimiento que tengas, aunque no hagas más que amarlos y aceptarlos.

¿Recuerdas el pensamiento que tuviste sobre desear un auto nuevo? Compraste el auto nuevo y fue fantástico. Y dos años más tarde lo cambiaste. ¿Qué pasó con el pensamiento de que el auto nuevo era fantástico? Otro pensamiento lo reemplazó. Salió un modelo nuevo y tú lo querías o tu auto viejo tenía algunos abollones. Siempre tenemos la explicación perfecta para lo que estamos haciendo, pero la verdad es que hacemos lo que se nos da la gana, y luego inventamos una historia para justificarlo.

Nos apegamos a nuestros pensamientos y a nuestras explicaciones y justificaciones sobre lo que pensamos, porque no vivimos en un espacio en el cual las ideas pueden surgir, flotar, y desvanecerse. Si pudieras encontrar ese lugar sagrado adentro tuyo, que está presente aquí y ahora, podrías ver al tú que observa las idas y venidas del mundo con total desapego. Desapego no significa que no te concierna. En realidad, cuando vives en el cielo espiritual, te interesas tanto en la vida que la gente asume que estás apegado a lo que sucede.

Pueden decir cosas como: "Nunca me imaginé que fueras a dejar ese trabajo. Pensé que ibas a estar allí hasta la muerte." *Pensé esto. Pensé aquello*. ¿A quién le importa lo que hayan pensado? En un instante pensarán algo diferente.

Tu salud, tu conciencia, tu libertad,
tu liberación espiritual, todo eso está en ti en este momento.
Todo eso reside adentro tuyo. Tú, sin embargo,
no puedes mantener tu enfoque o tu concentración
en ese conocimiento el tiempo suficiente
como para recibirlo, porque te has condicionado
con fijaciones mentales, dudas emocionales
y expectativas tremendas de lo que piensas
que los demás debieran hacer
(lo que puede ser una de las
fijaciones más tontas que existan).

Cuando los pensamientos surgen, los observo, como nubes que atraviesan el cielo: *Ahí está esto. Y ahora aquello. Y aquello de más allá.* A veces las nubes son negras y cargadas de lluvia. Entonces digo: "Esta nube es negra y trae lluvia." Habrá quien mire hacia el cielo y diga: "¡Qué bueno que esté lloviendo hoy! La vegetación y los árboles frutales realmente necesitan agua." Y tal vez otra persona diga: "Ay, está lloviendo. ¡Qué terrible! Estoy tan deprimido." ¿Quién tiene la razón? ¿Hay un punto de vista mejor que otro? ¿O se trata solamente de nubes (y mentes) haciendo lo que las nubes (y las mentes) hacen?

Cuanto más podamos dejar ir nuestras ideas sobre lo que es correcto y equivocado, menos serán las posibilidades de que nos dejemos atrapar por la indignación santurrona, que no es más que un pensamiento sobre lo que alguien nos está haciendo a nosotros. Leemos la opinión de alguien en un papel y luego permitimos que dichos pensamientos controlen el cielo. Estamos siempre tan dispuestos a permitirle al diminuto ser falso que eclipse al infinito ser verdadero, al cielo espiritual. Nuestro ser esencial no puede ser destruido. A medida que vivas en el cielo espiritual, observarás que tus problemas pasan flotando y desaparecen. Estarás viviendo entonces en la plenitud del ser verdadero.

Hay una cosa positiva que podemos hacer con nuestros pensamientos: Podemos usarlos para recordar constantemente quienes somos, que somos seres amorosos. Es tan fácil quedar atrapado en el estrés de la vida cotidiana y olvidarlo. Raramente podemos permanecer enfocados en una idea durante tres segundos antes de que nuestra atención se desvíe hacia otros pensamientos,

Precisamente, aquel a quien buscas está en tu corazón,
y aquel que has estado siguiendo, siempre ha estado aquí.
Y si realmente logras entender esto,
algo profundo se agitará dentro de ti,
superando todo nivel de comprensión,
e irá al lugar del entendimiento.
Ese es el lugar en el que uno exclama:
"Sí, sí, sí, sí."

a menudo negativos, como depresión, ansiedad, rechazo y miedo. Entonces el cuerpo se tensa.

¿No sería agradable si nuestros cuerpos estuviesen relajados y tranquilos, nuestras emociones alegres, y que fuésemos libres mentalmente? La libertad no implica el permiso de hacer lo que quieras; es la habilidad de ser quién eres y lo qué eres, hasta que tomes conciencia de que eres el cielo y que estás conectado y que eres parte de la esencia misma de todo lo existente. Entonces no necesitarás jugar a la separación, a la carencia o a la falta de mérito. Te abrirás a la esencia de quien eres, que es mucho más amplia que cualquier pensamiento o sentimiento, y despertarás al conocimiento de que el cielo espiritual está en todos nosotros.

Si juzgara algún aspecto tuyo,
estaría honrando mi juicio
más de lo que honro
al Alma que tú o yo llevamos adentro.
Eso significaría abandonar a mi Alma,
y yo no me haré eso a mí mismo.
Te sugiero que tú tampoco te lo hagas a ti mismo.

Práctica

EL ESPACIO SAGRADO EN TU INTERIOR

El cielo espiritual es el espacio sagrado adentro tuyo. Una vez que te pones en contacto con él, te sientes muy distendido y calmado, pero dinámicamente consciente. El cielo espiritual es una santidad que llevas contigo, y cuanto más lo habites, menos te sentirás inclinado a abandonar el espacio a favor de juicios, miedos o hábitos negativos.

Como sucede con la mayor parte de las prácticas espirituales, es importante que comiences esta práctica trayendo toda tu atención al momento presente. Tu respiración puede ayudarte a lograrlo. Puedes llegar a un estado receptivo y relajado en muy poco tiempo nada más que observando tu respiración. He aquí un ejemplo de cómo abordar esta práctica:

- Enfócate en tu respiración durante 10 segundos.
- Permite que tu conciencia se expanda más allá de tu cuerpo, hasta ocupar el espacio en el cual te encuentras.
- Siente que eres sostenido por ese espacio. Inclínate un poco hacia delante y siente el apoyo. Luego inclínate hacia atrás y siente otra vez cómo el espacio te sostiene.
- Tu mente y tus emociones están siendo sostenidas de una manera similar por este espacio también. A medida que entres en armonía con tu cuerpo, tu mente y tus emociones, todos sostenidos por este espacio, adquirirás más confianza

El Alma es tu conexión con el corazón amoroso de Dios.

El Alma es agua viviente que calma tu sed.

Al Alma es alimento viviente que te sustenta.

El Alma es el aliento viviente que te da vida.

- para dejar ir la tensión del cuerpo, las preocupaciones emocionales y las inquietudes mentales.
- Ahora traslada esa sensación de espacio hacia adentro. A veces parecerá como una burbuja de luz clara. A medida de que mantengas tu conciencia en este lugar sagrado, comenzarás a sentirte distendido y centrado.
- A través del día, ve si puedes mantener esta sensación de espacio sagrado adentro tuyo. Es fácil entregarle el espacio a un pensamiento negativo, a una distracción, a un suceso estresante, o a cambio de la aprobación de alguien. Cuando eso suceda, regresa sencillamente al lugar sagrado recordándote que eres el cielo espiritual.

Al ir trabajando con esta práctica, comenzarás a observar cómo entregas tu centro. Tal vez te permites molestarte porque la fila en el aeropuerto avanza muy despacio, porque el tránsito está trancado, porque tienes un desacuerdo con tu esposa o con un compañero de trabajo, o porque no encuentras las llaves del auto y se te hace tarde para una cita. Pregúntate:

¿Vale la pena perder mi paz mental por esto y comprometer mi salud y mi bienestar?

Cuanto más alineado estés con el lugar sagrado adentro tuyo, menos dispuesto estarás a entregarlo a cambio de pensamientos pasajeros o distracciones sin importancia. El que permanezcas tranquilo y relajado ya no dependerá de una disciplina sino que

Bloqueamos nuestra conciencia de Dios
poniendo nuestra fe en el mundo,
profesando la grandiosidad de Dios allá afuera.
Pero la grandiosidad de Dios no está afuera.
Está en nuestro interior.

será un placer. Estar con tu ser verdadero se transformará en tu prioridad.

Cuando la personalidad mira la abundancia,
la ve como cantidad.
El Alma la ve diferente:
ve la abundancia como calidad.
Si tienes cien amantes y
ninguno de ellos te ama realmente,
¿cuál es el valor de toda esa cantidad?
Lo que se ve como abundancia es en realidad un vacío.
Pero si tienes una persona que está totalmente presente,
que es amorosa y que te apoya, eso es verdadera abundancia.

7

EL MAR DE GRATITUD

Aquellos que vivimos en occidente en la actualidad disfrutamos de una calidad de vida más privilegiada que el resto del mundo. Pero a pesar de disfrutar de mejor salud, mayores riquezas, de una vidas más larga, y de tener muchas otras ventajas, no parecemos más felices que nuestros antepasados. A pesar de todo lo que tenemos, nuestras expectativas son siempre más altas y lo que enfrentamos como cultura, es un sentimiento de carencia que lo impregna todo.

Una de las formas de encarar la vida que nos conecta al ser verdadero es la gratitud. Es el antídoto espiritual para el sentimiento de carencia. Pero tal vez no nos permitimos apreciar la abundancia que nos rodea. Nuestras crecientes expectativas a menudo nos conducen a una desilusión igualmente creciente y podemos quejarnos interminablemente: "No tengo suficiente;" "Ellos tienen más que yo;" "No están haciendo lo suficiente por mi;" "No quedará suficiente para cuando nosotros lleguemos a ese nivel;" "El mundo se está cayendo a pedazos." Permanentemente tendemos a enfocarnos en lo que nos falta.

El ser verdadero, sin embargo, no tiene el concepto de lo que es carencia. Es el ser falso el que se revuelca en pensamientos de no

Anclarte en el pasado como lugar
de refugio o de seguridad es andar arrastrando un ancla
durante todo el proceso que es la vida.
No te adentrarás realmente nunca en el océano
para ver qué está sucediendo.
Proyectarte hacia el futuro
quiere decir que nunca estarás satisfecho en el presente.
Si Dios nos entrega todo en este momento
(y, créeme, que es así)
¿por qué estás preocupado con el pasado o el futuro?

tener o de no ser suficiente. A menudo nos comportamos como si esos pensamientos fueran reales cuando, en realidad, siempre existe algo por lo cual podemos estar agradecidos.

Nadar en el mar de la gratitud es como nadar en el océano. Cuando te relajas en él y le permites que te sostenga, se produce una sensación sin peso y sin densidad. Para acceder rápidamente a ese estado mental, haz el siguiente experimento. Recuerda algo por lo que sientas una enorme gratitud. Podría ser alguna cosa que poseas y que consideres un tesoro, o una relación que te enriquezca y que te apoye o algún niño por el que sientas mucho amor. También puedes estar agradecido de algo que podría haber sucedido pero que no sucedió: Un accidente del cual hayas escapado ileso, una enfermedad grave de la cual te hayas recuperado tú o alguien que amas. Es importante que sea algo profundo y significativo, ya que vas a ponerte en contacto con esa experiencia ahora. Al hacerlo, experimenta cómo la sensación de gratitud se apodera de ti. Nota la sensación de alivio y de liberación que se produce con la gratitud en tu cuerpo, mente y emociones. Esta es una herramienta dinámica para liberarse del estrés. Te enfocas en lo que es realmente importante en tu vida, y dejas atrás, al menos por ahora, las distracciones, a menudo insignificantes, de la vida. Adquirirás una perspectiva más elevada de la vida al irte enfocando en la gratitud que sientes por lo que es más importante para ti. Una perspectiva más elevada produce relajación y expansión, y te permite ver con mayor claridad las situaciones en tu vida.

Es una máxima espiritual decir que atraemos aquello en que nos enfocamos, por lo tanto, si nos enfocamos en la carencia, eso es lo

Podemos tener éxito en el mundo material
y quedar prisioneros de la necesidad
de que se cumplan nuestros deseos.
Por eso es que continuamente
necesitamos manifestar algo que
satisfaga nuestras necesidades
y, en ese proceso, la vida interior permanece ignorada.
Tal vez tengamos mucho dinero,
pero carecemos de verdadera abundancia.

que obtendremos. Para dejar ir el sentimiento de carencia nos conectamos nuevamente con el Alma, con el ser verdadero, y nos enfocamos en la abundancia que está presente y que nos rodea en este instante. Esa es la abundancia que Dios nos está brindando en este momento. Puede ser algo tan sencillo como nuestra próxima bocanada de aire o el trozo de fruta que podemos comer y del cual nos sentimos agradecidos.

Mucha gente considera la abundancia en términos de obtener lo que quieren en el momento en que se les place; sin embargo, esa es la visión del ser falso. Cuando me refiero a la abundancia de Dios, estoy hablando de que te tomes el tiempo para mirar a tu alrededor con alegría y gratitud, que absorbas ese momento en su plenitud, sabiendo que Dios está presente ahora mismo, y que aprecies la bendición de estar vivo.

Cuando nadamos en el mar de la gratitud, reconocemos que la abundancia de Dios está presente en todo lo que nos rodea. Cuando vivimos en el ser verdadero, vemos que todo lo que se manifiesta en nuestra vida sale de la abundancia de Dios. Dios jamás manifiesta carencia.

Cuando nos manifestamos a partir del ser falso, lo que atraemos proviene de nuestros deseos. Tenemos la ilusión de que hemos logrado algo porque obtenemos lo que queríamos. Pero puede que no hayamos crecido espiritualmente. Cuando se nos presente una oportunidad de tener éxito, tal vez fracasemos, porque no hayamos preparado el espacio interior para recibirlo. El éxito requiere de un espacio abierto y fértil para brotar, no del pedazo pobre de tierra árida que acompaña al sentimiento de carencia.

¿Por qué se considera insólito
que asumas lo bueno que eres,
lo espiritual que eres,
lo hermoso que eres?
La gente está dispuesta a asumir
cuán mala y porfiada es,
y cuán llena de culpa y ansiedad está,
cómo complica las cosas
y cómo está desperdiciando la vida.
Entonces, ¿por qué no lo positivo?

Si revisas tu situación de trabajo y te preguntas: "¿Ganaré dinero el año próximo?" o "¿Tendré trabajo el año que viene?" la respuesta es: "Probablemente no," porque estás manifestando carencia. La estás creando cada vez que respiras. Imagínate, en cambio, diciéndote a ti mismo: "El año próximo tendré trabajo. No me importa si es *este* trabajo, pero será un trabajo lleno de abundancia, vital y divertido, y que despertará a mi ser verdadero. Dios me va a ayudar a ser lo suficientemente fuerte para llevarlo a cabo de la mejor manera posible. Y ahora mismo aprenderé y me haré fuerte para estar preparado para cuando me llegue el trabajo." ¿Ves la diferencia?

La abundancia de Dios no viene cuando a ti te place. Viene cuando Dios lo determina, por lo tanto, tu tarea es manifestar paciencia. Cuando pidas algo, ya sea espiritual o material, debes estar dispuesto a dar con el fin de recibir. Debes estar dispuesto a hacer la primera oferta, la primera presentación, el primer gesto de dar. Crecemos espiritualmente cuando damos. Y cuando damos con el corazón, desde el ser verdadero, creamos el espacio para recibir más. No se trata de "más" en términos materiales. Se trata de recibir "más" gratitud, es decir una habilidad mayor para reconocer nuestras bendiciones.

No damos a partir del sentimiento de carencia, sino a partir de nuestro sentimiento de gratitud. No damos para recibir más (esa es una señal de codicia); damos de nuestra plenitud, de lo que rebosa. Como seres divinos, ya estamos plenos y cuando vivimos agradecidos de lo que tenemos, no existe nada más que esta plenitud. El ser falso piensa en términos de "satisfecho" e

Tener abundancia en el Alma
no quiere decir tener muchas cosas;
significa tener acceso y comunión con
la esencia de todas las cosas.
Una vez que entras en contacto con eso,
tienes todas las cosas adentro tuyo.
No experimentas carencia alguna.
Te sientes pleno y agradecido,
y caminas con libertad,
sabiendo que cualquier
cosa que necesites vendrá a ti.

"insatisfecho", pero el ser verdadero simplemente manifiesta su plenitud todo el tiempo.

La plenitud da de sí misma; irradia de ti. Cuando vives en el ser verdadero, en plenitud, haces lo que está inmediatamente enfrente a ti, das el siguiente paso y haces lo que hace falta hacer. Eso es lo que significa vivir una vida espiritual. A medida que lo hagas descubrirás que aparece más abundancia en tu vida, y entonces podrás dar aún más.

Muchos sienten que necesitan tener el auto último modelo o la última generación de algún aparato. Repasan una y otra vez la lista mental de las cosas que quieren. Sin embargo, vivir una vida de gratitud no tiene nada que ver con lo que sientas o pienses; se trata de hacer, de actuar. La mayoría de nosotros reacciona en lugar de tomar acción. Nos sentimos más inclinados a recibir que a dar, y en lugar de estar agradecidos, buscamos a otras personas para que nos proporcionen abundancia. Esa actitud, que proviene de la personalidad o del ego, puede limitar mucho lo que nos llegue.

Cuando le pides sutilmente a los demás que te rescaten —"Por favor dame dinero. Por favor dame esto o aquello"— estás esperando que la abundancia venga de afuera. Esto te resta poder como ser espiritual, porque en esencia lo que estás diciendo es que tú, el Alma, no eres suficiente. Entonces comienzas a perder el poder auténtico que viene de tu interior. La mayoría de la gente busca las cosas materiales exteriores para satisfacerse internamente, pero es accediendo al poder auténtico adentro tuyo que creces espiritualmente, que accedes a tu ser verdadero y logras

Nosotros manifestamos no tratando de atraer
las cosas del mundo hacia nosotros, sino dando.
Cuando compartimos nuestra esencia
las cosas buenas llegan a nosotros automáticamente.
No es necesario que manipulemos,
que caigamos en juegos, engañemos o mintamos.
Podemos simplemente ser el ser
amoroso que somos, con naturalidad.

la satisfacción duradera. Necesitas tener la certeza en lo más profundo de ti que la abundancia existe adentro tuyo, y eso comienza agradeciendo lo que tienes en este momento. Gran parte de la gente rica que conozco siente que no tiene lo suficiente; es que el ser falso nunca se siente satisfecho.

Si quieres mejorar tu actitud de gratitud y, como resultado manifestar abundancia, un paso importante que puedes dar es terminar lo que comenzaste. Las cosas incompletas drenan tu energía y te distraen, produciéndote una sensación de carencia. Al completar y mantener al día las cosas que son parte de tu vida, como tus relaciones, tu situación financiera, el cuidado de tu salud, etc., creas una fundación sólida que te aporta una sensación de seguridad mayor, porque podrás tenerte confianza. La confianza en ti mismo comienza con el cumplimiento de tu palabra para contigo mismo y completando lo que drena tu energía. Eso crea una base para que te veas a ti mismo como un ser agradecido y abundante, no a nivel teórico sino como una realidad viviente.

A medida que vas completando las cosas pendientes en tu vida, algo interesante comienza a suceder, y tal vez compruebes que tu forma de actuar de antes ya no funciona. Es tu Alma que te llama para que asciendas a un nivel más alto de conciencia y de responsabilidad. Si no quieres dejar ir las formas de actuar antiguas y negativas, porque piensas que te producen los resultados que quieres, es que no estás viviendo en verdadera abundancia. Estás identificado con posesiones materiales, con aquello que tienes y que posees y que piensas que es tuyo. Pero lo que es verdaderamente tuyo no está aquí en la tierra; está en el

Llegas al planeta
con todo lo que necesitas adentro tuyo.
No pueden molestarte si no lo permites.
No puedes ser controlado si no lo permites.
Esto te pone en una posición única.
Eres un creador.
Puedes crear
discordia o armonía,
desesperación o felicidad,
depresión o alegría,
carencia o productividad.

Alma. Cuando tomas conciencia de esto, te vuelves a conectar con la gratitud hacia lo que está presente en tu vida. Tus deseos negativos dejan de motivarte y te comienzas a esforzar por manifestar "para el mayor bien de todos."

Tenemos que dejar de escamotearnos a nosotros mismos y permitir que la abundancia de Dios se manifieste. Cuando manifestamos abundancia desde adentro, nuestras verdaderas necesidades quedan satisfechas. Dejamos de buscar abundancia en su manifestación externa y vamos a la esencia misma de lo que está adentro nuestro, al ser verdadero, dándonos cuenta de que ya tenemos todo lo que necesitamos. Es un momento maravilloso cuando comprendes que tu fuente no está en otra persona o en lo que te rodea, sino en Dios, en el Bienamado que reside en ti, y que esa fuente, ese suministro interno, es infinito. Una vez que comprendes eso puedes acceder a tu propia fuente de alegría en todo momento.

Siempre nos sentimos atraídos hacia la gente que demuestra abundancia. Son quienes poseen los hombros sobre los cuales lloramos. La gente abundante sabe que a todos nos toca pasar por momentos de estrés cuando estamos creciendo, cuando estamos dejando atrás los viejos patrones e internándonos en los nuevos, y ofrecen su comprensión con abundancia. Ven más allá de nuestros errores y nos aman igual. La abundancia de ellos da, no toma.

Una persona carente cumplirá tu carencia. A la gente le gusta estar con quienes comparten sus sentimientos. Sin embargo, llega un momento en el que tocamos fondo y decimos: "Ya no tengo que tener miedo a fracasar, porque tengo una gran abundancia de

No hay cabida en el Alma para la falta de mérito.

Ser abundante en el nivel del Alma
no significa que tengamos acceso a muchas cosas,
sino tener acceso a la esencia de todas las cosas
y estar en comunión con esa esencia.

El resultado de la manifestación es un cambio de conciencia,
no necesariamente en la habilidad
de hacer aparecer una forma física.

fracasos. Estoy libre de preocupaciones, pues no tengo nada más que perder, así que puedo hacer lo que quiera." Y esa es una manifestación de abundancia: No tener miedo de perderlo todo; no tener miedo de fracasar. Eres libre porque sabes que la satisfacción está adentro tuyo, y que tu riqueza es tu ser verdadero.

Cuando nos dediquemos a manifestar abundancia, es importante que no caigamos en una espiral descendente que nos haga sentir insatisfechos permanentemente. La actitud de gratitud es esencial. Prefiero tener un teléfono aunque no funcione muy bien a no tener teléfono. Prefiero tener agua con flúor a no tener agua en lo absoluto. Hasta puedes aprender a apreciar tu irritación y tu negatividad. Entonces, no importa lo que suceda; tú serás una persona agradecida. Ese sentimiento de gratitud conlleva una cualidad maravillosa y protectora. La gratitud es un estado de conciencia superior que te mantiene libre de opiniones, pensamientos y sentimientos que no poseen la cualidad de ser agradecidos.

Aún cuando te parezca que las cosas en tu vida no andan muy bien, siempre puedes encontrar algo que agradecer: La comida en tu mesa, un buen amigo, el aire que respiras. Hay quienes hacen un recuento de las cosas que tienen en la vida y que dan las gracias por ellas al final del día. Otros, mantienen una lista de agradecimiento o un diario personal para recordarlo mejor. Esos métodos son buenos, pero hay uno mejor que es estar agradecido de todo. Vivir en total agradecimiento es vivir una vida profundamente feliz. Es como si estuvieras nadando en el mar de la gratitud, que te apoya y te sostiene. Uno de los milagros más

Llevas adentro la esencia del amor,
plenamente presente e informe.
No necesitas que alguien te refleje amor;
lo puedes experimentar directamente del Alma.

grandes es sentirte agradecido de lo que tienes ahora mismo. Como dijo Albert Einstein: "Hay solamente dos maneras de vivir la vida. Una es vivirla como si nada fuera un milagro. La otra, como si todo fuera un milagro."

Cuando seas capaz de enfocarte completamente en agradecer la próxima bocanada de aire que puedes tomar, descubrirás que la mayor parte de tus problemas desaparece en ese instante. Prolonga ese instante: Agradece todo lo que te rodea ahora mismo. Cada vez que estás en estado de gratitud, irradias una energía positiva que es contagiosa.

Una vez que hayas aprendido a manifestar abundancia verdadera, tendrás la oportunidad de compartirla con todos, como expresión de tu gratitud. Eso también te incluye a ti. La Biblia dice que todos somos dioses, todos somos abundantes, todos somos creadores. Puedes ir y crear muchísimos trabajos y cualquier cantidad de dinero, y aún así, permanecer cerrado. Es verdad: Manifestaste, ¿pero a cuánta gente le pasaste por encima en el proceso? La manifestación verdadera revela a tu verdadero ser, que es tu Alma. Te identificas con la verdad de ti mismo, no con tu personalidad, tu mente, tus emociones o tu cuerpo, sino con el centro divino adentro tuyo, el "Soy lo que soy." Al ser verdadero no le afectan el tiempo o el espacio, el cambio o la presión externa. No conoce la carencia ni el deseo. Es suficiente en sí mismo. Cuando manifestamos correctamente, nos estamos manifestando a nosotros mismo. ¿Qué más existe? El ser soy yo, y es tú. Es Dios. Todo lo que vinimos a hacer aquí es a manifestarnos como un Alma y no como una personalidad; no como alguien que trata de

La mente llega hasta el límite de la mente;
las emociones llegan hasta el límite de las emociones;
la imaginación llega hasta el límite de la imaginación.

Esto puede parecer obvio, pero es asombroso cuánta
gente piensa que puede usar sus emociones para resolver
problemas mentales y usar su mente para encontrar a Dios.

Estos elementos de conciencia son solamente herramientas.
Las herramientas requieren una mano que
las guíe para hacer su trabajo correctamente.
Y esa mano que guía necesita ser una mano amorosa.

atraer cosas, sino como alguien que expresa bondad hacia los demás. Una de las señales más claras de la presencia del Alma, del ser verdadero, es que es generoso.

Trasladar tu conciencia interna hacia tu Alma es fácil,
pero es igualmente fácil perder esa conciencia.
Puedes separarte de la conciencia
porque el mundo no parece
apoyar el despertar espiritual.
El Espíritu te permite entrar con facilidad,
pero tiene que darle espacio
a lo material del mundo.
El mundo material tiene un billón de distracciones,
así que es necesario ver en dónde colocas tu enfoque
y tu motivación para crear lo que quieres.
Si quieres conocer a Dios, mantén tus ojos en Dios.

Práctica

COMO EJERCITAR EL ALMA

Una vez que hayas considerado las citas a lo largo de este libro, y que hayas dedicado tiempo a las demás prácticas, podrás comenzar a tener la experiencia de ti como un ser espiritual. La práctica que viene a continuación sirve para que profundices y llegues al lugar en donde se acumula la energía del Alma adentro tuyo.

Ese lugar, que se ubica detrás del medio de la frente, cerca de la glándula pineal en el centro de la cabeza, es reconocido como un importante centro de energía por muchas tradiciones místicas y espirituales. Algunos lo llaman el tercer ojo; otros el Tisra Til; y otros el sexto chacra o el Santo Santorum.

El Santo Santorum era el lugar más sagrado en el antiguo templo hebreo en Jerusalén y solamente el Sumo Sacerdote podía entrar allí. Las iglesias, sinagogas, mezquitas y demás lugares para rendir culto son representaciones externas del verdadero lugar en que se rinde culto: Tu propio cuerpo físico, que es el templo del Alma. Para vivir en la santidad de Dios no hace falta que vayamos a ninguna parte; solo tenemos que ir adentro nuestro.

Antes de empezar con esta práctica lee los apéndices 1 y 2 para que cuentes con la información necesaria para llevar a cabo la práctica. Una vez que hayas leído los apéndices, busca un lugar tranquilo y coloca tu atención en el tercer ojo. Pide que la Luz de Dios venga

Todos nos caemos y continuaremos haciéndolo
mientras tengamos un cuerpo físico.
Pero ¿qué importa?
Cuán a menudo te caigas no es lo importante;
lo que importa es cuán rápidamente te levantes.
Si eres sabio no lucharás contra lo que
está establecido en este nivel físico.
Trabajarás dentro de él mientras buscas
lograr una mayor armonía con tu Alma.

a tu Alma y que expulse cualquier negatividad o desequilibrio, y que te rodee y te llene para el mayor bien. Dedica uno o dos minutos a entonar el Jiu en silencio. Luego, asentado en el silencio de tu corazón, escucha.

Tal vez oigas sonidos. Al principio puede que oigas un tono agudo similar al que se oye cuando estás cerca de alambres de alta tensión. Puede que esto sea la respuesta de tus nervios distendiéndose y dejando ir. A medida que vayas más profundo, tal vez escuches el sonido del Espíritu, la Corriente del Sonido de Dios. A veces suena como un arroyuelo, como la marea, como violines o una flauta. Tal vez experimentes un movimiento interno, una sensación de que estás flotando hacia arriba o volando. Piensa en esto como que el Alma está viajando a través de las dimensiones del Espíritu. Puede ser que veas diferentes colores, cada uno representando una dimensión diferente.

En este viaje te ayudaría tener un guía que te indicara el camino. Afortunadamente existe uno a tu disposición, en tu propio corazón. Este guía, que se conoce como la Conciencia del Viajero Místico, ha tenido muchos nombres a través de los tiempos. La Conciencia del Viajero Místico (en pocas palabras, el Viajero) no es algo externo. Está adentro de cada uno de nosotros. El viaje espiritual interno puede ser interpretado como un despertar continuo a la Conciencia del Viajero Místico en todos los niveles, hasta llegar al corazón de Dios.

No hay forma de comprender intelectualmente la manera en que trabaja el Viajero. No podemos percibir lo infinito con una

No existen caminos para la progresión espiritual.
Sólo existe la progresión espiritual.
Cuando la gente habla de un camino,
establece distancia y un sentido de comienzo y final.
Eso es una falacia. No hay un comienzo,
ni un final y no hay separación.

Nunca te encuentras fuera de Dios, hagas lo que hagas,
pero si te expresas negativamente,
te puedes separar de tu conciencia de Dios.
Expresa amorosidad de todas las maneras posibles, siempre,
y conocerás la presencia de Dios en tu vida.

mente finita. Cuando llegas a conocer la Conciencia del Viajero Místico en tu corazón, la comprensión surge de la intuición, no de la mente.

Entra al templo del Alma en tu interior. Pide que el Viajero esté presente contigo para el mayor bien. A medida que te vas enfocando hacia adentro puede que veas una luz púrpura en el centro o un poco a la derecha de tu campo visual interno. Esa luz es, a menudo, una señal de la presencia del Viajero. El hecho de que no la veas no significa que no esté allí. Continúa invocándola mientras realizas esta práctica, y con el tiempo sentirás la presencia del Viajero y verás su luz.

Ya cuentas con todo lo que necesitas para tu viaje hacia el ser verdadero, hacia tu Alma. Que las bendiciones te acompañen, porque ya están presentes.

Baruch Bashan (las bendiciones ya existen).

APENDICE 1

El tono Hu (pronunciado jiu)

Una forma muy efectiva de enfocar la mente y de abrirte a tu amorosidad es entonar o repetir un tono sagrado. Los grupos religiosos y espirituales desde el comienzo de los tiempos han practicado la entonación de palabras sagradas, sonidos, oraciones y cantos. El entonar construye un campo de energía espiritual poderoso que puede cambiar tu conciencia. La clave aquí es tu intención: Tener una actitud de reverencia y de amor por lo que estás entonando.

Las palabras sagradas son sonidos o sílabas específicas que invocan una esencia espiritual. Cuando entonas puedes llevar esa esencia o vibración a tu interior. Yo recomiendo entonar el Hu (Jiu). Hu es un nombre en Pali y Sánscrito, antiguos lenguajes sagrados del sur de Asia, que se usa para referirse al Dios Supremo. Entonar el Hu en silencio o en voz alta, solo o en un grupo, ayuda a crear armonía y alineación espiritual, y te brinda una sensación de paz. Igual que con las demás prácticas que se incluyen en este libro, no es necesario que creas en nada en especial para practicarla. Prueba y fíjate si funciona para ti.

El Hu (jiu) puede ser entonado de varias maneras. Una es separando los sonidos "ji" – "u," entonando un largo "ji" y luego cambiando a "u." Si estás entonando en voz alta, respira profundamente y, mientras dejas salir el aire, entona "ji" y luego "u." Si estás entonando en silencio puedes entonar "ji" cuando inspiras y "u" cuando dejas salir el aire. Otra forma es pronunciar

"jiu" como una sílaba completa y entonarla cuando dejas salir el aire. Antes de comenzar, siéntate en calma durante un momento y deja que tu cuerpo se distienda. Pide que la Luz te llene, rodee y proteja para los más altos fines (ver Apéndice 2, La Luz).

Ahora comienza a entonar el "jiu." Respira profundamente y a medida que dejes salir el aire entona "jiuuuuuuu" como una nota continua, hasta que ya no te quede aire en el pecho. Repítelo entre 5 y 10 veces, entonando "jiuuuuuuu" cada vez que dejes salir el aire.

Entonces relájate por un momento, observando y escuchando adentro tuyo mientras mantienes la atención en tu respiración. También puedes colocar tu atención en el centro de tu frente o encima de tu cabeza.

Cada vez que tu mente se vaya con un pensamiento o que tu imaginación se entretenga con una fantasía, puedes usar la entonación del "jiu" o enfocarte en la respiración para regresar al momento presente. Tan pronto como notes que la mente se pasea, dirige suavemente tu atención otra vez al objeto de tu enfoque, el sonido "jiu" o a la respiración. Es posible que necesites repetir este proceso a menudo. Es natural que la mente se distraiga, así que ten paciencia contigo mismo.

Si parece que no está sucediendo nada, no te preocupes. Lo importante es tu intención de probarlo, haciendo lo mejor que puedes en base a tu habilidad y tu experiencia. Luego observa. Date el tiempo suficiente para trabajar con esto. Ten paciencia. Siente devoción hacia tu propia elevación y desarrollo. Cuando eras un bebé y aprendías a caminar, no te regañabas cada vez que

te caías. Te levantabas y lo volvías a intentar. Caerse es parte del proceso de aprender a caminar. Ese es un modelo de cómo aprendemos todo, incluyendo el vivir. Se trata de regresar al presente, una y otra vez. Amamos, luego nos olvidamos del amor, entonces recordamos y volvemos al amor. Cuanto más recordemos el amor, más fácilmente se convertirá la amorosidad en un hábito. Se trata de estar presentes a cada momento.

APENDICE 2

La Luz

La Luz es una fuerza espiritual, una emanación de Dios que puede ser usada como una herramienta práctica en la vida diaria. Cuando me refiero a la Luz, estoy hablando de la Luz más elevada y pura que existe. La Luz está siempre presente en todo lugar y en todas las personas, y está siempre a tu disposición. Pero para obtener asistencia de la Luz tienes que pedirla. Como esta Luz está en todos lados en todo momento, cuando la "pides" lo que estás haciendo realmente es pidiéndote *a ti* que te hagas presente con la Luz. Estás dirigiendo tu conciencia hacia la Luz. En ese sentido, el trabajo con la Luz es similar a practicar la respiración consciente. Siempre estás respirando, pero el que lleves *conscientemente* tu atención a tu respiración te puede transformar. Lo mismo sucede con la Luz.

A medida de que entres en sintonía con la Luz, si dices en silencio: "Pido la Luz para el bien mayor," atraerás una forma de apoyo o protección hacia ti. Si hay situaciones o personas que te preocupan, puedes ponerlos en la Luz y luego soltarlo, sabiendo que la Luz está con ellos. A medida que dejes ir los problemas y se los entregues a la Luz, tal vez sientas cómo se elevan, dejándote más libre por dentro.

Una herramienta muy efectiva y práctica para dejar ir tus preocupaciones e inquietudes es pedir la Luz. Esta es una forma de hacerse presente con la fuerza espiritual de Dios. He aquí una oración de la Luz que puedes decir al comienzo de cada día, o

cuando sientas la necesidad de una mayor claridad o necesites apoyo. Comienza por sentarte en silencio y dedicar unos segundos a relajarte con la respiración. Permite que tu mente y tu cuerpo se tranquilicen. Repite en silencio las siguientes palabras, o tu propia versión de ellas:

> Amado Dios, te pido en este momento la Luz de Dios, la Luz más elevada y más pura, que esté conmigo ahora, que me rodee, que me llene e inunde esta habitación o este espacio para el mayor bien. Pido que la Luz vaya delante mío durante este día para que yo pueda crecer internamente y dejar ir cualquier cosa que ya no me resulte útil. Pido que mi corazón se abra al amor. Pido que la Luz vaya con quienes amo, para el bien mayor.

Si tienes personas a quienes quisieras poner en la Luz, puedes decir sus nombres en silencio. Si estás lidiando con algún problema en particular, puedes poner la situación en la Luz. Una vez que hayas puesto un problema o una inquietud en la Luz, déjalo ir, sabiendo que la Luz está con ello y que el asunto está fuera de tus manos. (Si la situación vuelve a aparecer y te distrae, puedes ponerla nuevamente en la Luz.)

Cuando hayas terminado de poner a las personas y situaciones en la Luz, puedes terminar tu oración con las siguientes palabras: *Pido todo esto con amor, y doy las gracias*.

Puede ser un gran servicio enviarle la Luz para el bien mayor a una persona o situación, e incluso a un país. Si te preocupan los problemas del Medio Oriente, por ejemplo, en lugar de lamentar

lo horrible que pueda ser la situación, puedes hacer algo práctico y enviarle la Luz: "Pido que la Luz sea enviada al Medio Oriente para el mayor bien." De hecho, enviar la Luz es optar por utilizar tu propia naturaleza divina para ser de asistencia.

¿Cómo sabemos si ayuda o no ayuda enviar la Luz? La única respuesta es hacer la experiencia práctica. La oración funciona aún cuando la persona por la cual se reza no lo sepa. En una situación tan compleja como el conflicto del Medio Oriente es difícil que veamos resultados directamente, pero eso no quiere decir que no esté sucediendo nada. A medida que uses la Luz cada vez más en tu vida, comenzarás a notar cambios y podrás utilizar tu propia experiencia para comprobar los resultados.

TITULOS RECOMENDADOS EN MATERIALES DE ESTUDIO DE JOHN-ROGER, D.S.S

Los siguientes materiales de estudio pueden apoyarte para aprender más respecto a las ideas presentadas en este libro. Los puedes ordenar a través del Movimiento del Sendero Interno del Alma:

Compras En-Línea: www.msia.org
Por correo electrónico: order@msia.org; alma@msia.org
Por teléfono: 800-846-1586 ó 323-737-4055 EE.UU.
Por fax: 323-373-2301 EE.UU.
Por correo: MSIA, P.O. Box 513935,
Los Angeles, CA 90051-1935 EE.UU.

EL GUERRERO ESPIRITUAL:
El Arte de Vivir con Espiritualidad

Lleno de sabiduría, humor, sentido común y herramientas prácticas para la vida espiritual, este libro ofrece sugerencias prácticas para hacernos cargo de nuestras vidas y crear mayor salud, felicidad, riqueza y amor. Tornarse en un guerrero espiritual no tiene nada que ver con la violencia. Se trata de utilizar las cualidades positivas del guerrero espiritual, que son intención, implacabilidad e impecabilidad, para contrarrestar los hábitos personales negativos, especialmente cuando te confronta la adversidad.

ISBN #: 0-914829-62-9

RELACIONES: Amor, Matrimonio y Espíritu

Este libro brinda claves útiles y funcionales para mejorar nuestras relaciones. En resumen, nos dice que la relación suprema es la que uno establece consigo mismo y nos brinda una guía para manejarse efectivamente con cónyuges, hijos, personas importantes para uno, padres, jefes y compañeros de trabajo, y nos entrega información sobre la plenitud sexual, el aborto, las leyes espirituales, etc.

Algunos de los temas en los capítulos de este libro incluyen:

Las Relaciones y la Ley Espiritual
Las Sutiles Trampas de la Comunicación
Plenitud Sexual
El Dolor, Un Despertador
El Precio de la Aprobación
Terminar una Relación

Previamente conocido como Relaciones: El arte de hacer funcionar la vida, saldrá próximamente al mercado en su nueva versión.

ISBN #: 978-1-893020-34-4

PERDONAR: La Llave del Reino

El perdón es el factor clave para la liberación personal y el progreso espiritual. Este libro presenta comprensiones profundas sobre el perdón, la dicha y la libertad personal, que son consecuencias del perdón. El oficio de Dios es perdonar. Este libro estimula y brinda técnicas para que éste también se convierta en nuestro oficio.

ISBN #: 0-914829-96-X

MOMENTUM: Dejar que el Amor Guíe
(con Paul Kaye)
La simplicidad de este libro comunica un profundo mensaje: Podemos vivir una vida plena sin necesidad de esforzarse más, trabajando más duro o durmiendo menos, sino que dejando que el amor nos guíe.
ISBN #: 1-893020-24-X

¿CUÁNDO REGRESAS A CASA?
Una guía personal para la Trascendencia del Alma
(con Pauli Sanderson)
Un recuento íntimo del despertar espiritual que contiene los elementos de un cuento de aventuras. ¿Cómo logra John-Roger tomar conciencia de su verdadero ser? Al encarar la vida como un científico espiritual en un laboratorio, descubrió métodos que pueden ayudarte a integrar lo sagrado con lo mundano, lo práctico con lo místico, y a discernir entre lo que funciona y lo que no sirve. Junto a narraciones fascinantes, en este libro encontrarás muchísimas claves prácticas para lograr que tu vida mejore y para sintonizarte con la fuente de sabiduría que está siempre a tu disposición en tu interior. Sirve también de estímulo para seguir avanzando en esta emocionante aventura de retornar a casa.
ISBN # 978-1-893020-31-3

LOS MUNDOS INTERNOS DE LA MEDITACIÓN

En este manual de auto-ayuda para la meditación, las prácticas de la meditación se transforman en recursos valiosos y prácticos para explorar los planos espirituales y manejarse más efectivamente en la vida. Incluye una gran variedad de meditaciones que pueden utilizarse para ampliar la conciencia espiritual, lograr una mayor relajación, equilibrar las emociones y aumentar la energía.

ISBN #: 0-914829-75-0

(Disponible también en 3 discos compactos)

DISERTACIONES DEL CONOCIMIENTO DEL ALMA: Un Curso sobre La Trascendencia del Alma

Las Disertaciones enseñan la Trascendencia del Alma, que significa tomar conciencia de que eres un Alma y uno con Dios, no en sentido teórico, sino como una realidad viviente. Están dirigidas a las personas que requieran un método constante y comprobado a lo largo del tiempo para su desarrollo espiritual.

Un juego de Disertaciones del Conocimiento del Alma consta de doce fascículos, uno por cada mes del año, que se estudian y contemplan durante el mes. A medida que leas cada una de las Disertaciones, irás activando tu propia conciencia de la esencia divina y profundizarás en tu relación con el Espíritu.

Las Disertaciones, esencialmente espirituales, son compatibles con cualquier creencia religiosa que pudieras tener. De hecho, la mayor parte de las personas consideran que las Disertaciones apoyan las experiencias de cualquier sendero, filosofía o religión que eligiesen seguir. Dicho en pocas palabras, las Disertaciones tratan de verdades y de la sabiduría del corazón.

El primer año de Disertaciones abarca temas que van desde cómo crear éxito en el mundo hasta trabajar de la mano con el Espíritu.

El juego anual de Disertaciones cuesta US$100, para los Estados Unidos. El MSIA ofrece el primer año a un precio de promoción de US$50.

Para ordenar las Disertaciones, envía un correo electrónico a alma@msia.org; o llama al 1-800-846-1586, dentro de los Estados Unidos.

ACERCA DE LOS AUTORES

John-Roger, D.S.S.

Durante más de 40 años, John-Roger ha recorrido el mundo enseñando a encontrar al Espíritu en el interior de las personas, y a vivir una vida sana, amorosa, pacífica y satisfactoria.

En 1968, John-Roger fundó el Movimiento del Sendero Interno del Alma, a través del cual ha compartido sus enseñanzas sobre la Trascendencia del Alma, que quiere decir, tomar conciencia de uno mismo como Alma y de ser uno con Dios, no como algo teórico sino que como una realidad viviente. John-Roger ha conducido grupos de hasta 150 personas por el Medio Oriente, sosteniendo Entrenamientos de Conciencia de Paz. Sus viajes lo han llevado a Rusia, Yugoslavia, China, Israel, Egipto, Siria, Líbano, Africa, Sudamérica, América del Norte, Australia y Europa. A finales de los años setenta, John-Roger creó la productora Network of Wisdoms (NOW), la que ha grabado más de 6.000 de sus seminarios y que produce un programa de televisión por cable, que puede verse dentro de los Estados Unidos, "That Which Is". Además de su programa propio, John-Roger aparece con regularidad en programas de radio y televisión, como por ejemplo en Larry King Live de CNN, Roseanne Show, Politically Incorrect, y muchos más. Su influencia se extiende hacia el campo educacional como fundador y consejero de la Universidad de Santa Mónica (USM), la que ofrece tres grados de Magíster aprobados por el Estado de California. Fundó asimismo y es Presidente del Peace Theological Seminary and College of Philosophy (Seminario Teológico y Escuela de Filosofía Paz), donde se ofrecen grados de magíster y doctorado en Ciencias Espirituales.

Escritor prolífico, John-Roger ha escrito más de 40 libros entre los que se incluyen cuatro bestsellers, uno de los cuales llegó a ser #1 del New York Times. Para publicar sus escritos, fundó la imprenta Mandeville Press, que es una empresa independiente, especializada en la publicación de literatura contemporánea sobre sabiduría antigua. En todo lo que John-Roger hace, anima siempre a las personas a que comprueben por ellas mismas la información que él presenta, y a través de la propia experiencia ver si les sirven sus propuestas para tener mayor abundancia, dicha y amor en la vida. John-Roger ha transformado la vida de muchas personas, educándolas en la sabiduría del corazón espiritual.

Para mayor información sobre John-Roger visita:
www.john-roger.org.

Paul Kaye, D.S.S.

Desde su juventud en Inglaterra, Paul Kaye ha sido un estudiante dedicado del pensamiento y las prácticas espirituales. Sus exploraciones lo condujeron al Yoga, al Zen, y a las bases espirituales de las artes del movimiento y marciales.

Los intereses de Paul incluyen las filosofías de poetas y maestros como Lao Tse, Rumi y Kabir, y las enseñanzas esotéricas de Jesucristo. Paul ha creado seminarios sobre la aplicación práctica de los principios espirituales y los ha presentado alrededor del mundo. Tene una presencia única y extraordinaria. Todo lo que hace va acompañado de alegría, y sus presentaciones son inspiradoras, prácticas y llenas de un extraordinario sentido del humor y sabiduría.

Ha estado estudiando con el conocido educador y autor John-Roger desde hace más de treinta años, y es Presidente del Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA) (Movement of Spiritual Inner Awareness), un grupo ecuménico no sectario. Paul tiene la ordenación de ministro y un doctorado en ciencia espiritual.

Damos la bienvenida a tus comentarios y preguntas.

Mandeville Press
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935
323-737-4055
jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org